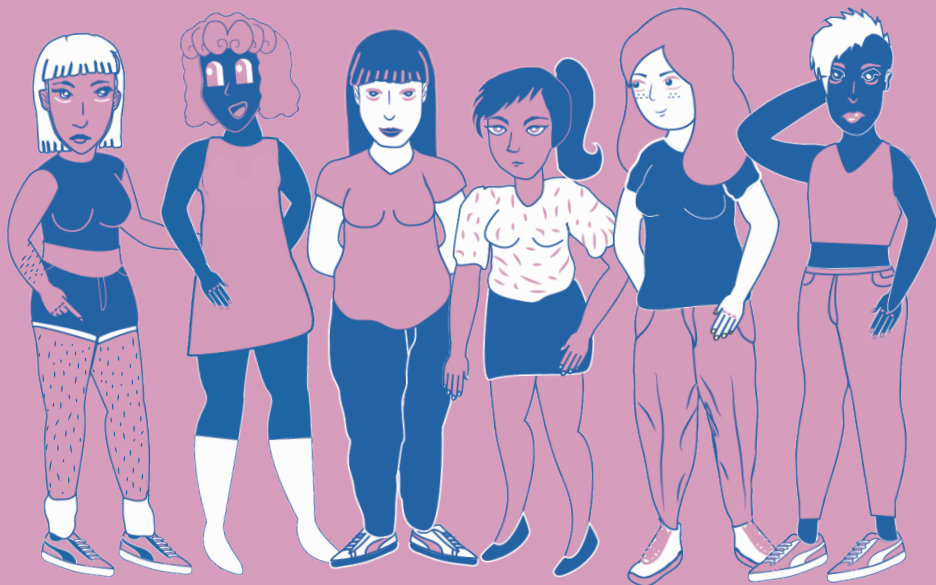


POR MI BIENESTAR, YO ME CUIDO.



GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA MUJERES

¿CUÁNTO HAS CUIDADO DE TI EN EL ÚLTIMO MES?

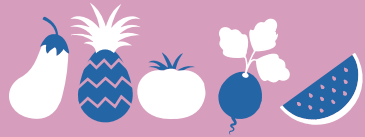
1. Acudo a revisiones médicas preventivas y/o cuando no me siento bien:

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca



2. Me alimento regularmente de forma sana y nutritiva:

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca



3. Duermo lo suficiente para descansar de mis actividades diarias:

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca



4. Dedico tiempo a darle placer a mi cuerpo:

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca



5. Organizo mi tiempo para realizar diversas actividades y tengo una vida social activa:

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca



6. Constantemente me doy tiempo para reflexionar cómo me siento emocionalmente:

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca



7. Dedico tiempo para realizar actividades que me generen placer:

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca



8. Pongo límites de forma asertiva:

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca



9. Reconozco los logros obtenidos en diferentes ámbitos de mi vida:

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca



10. Disfruto los momentos y espacios en los que me encuentro sola:

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca



11. Expreso mis emociones con otras personas cuando me siento triste, estresada, enojada o preocupada:

- Frecuentemente
- Ocasionalmente
- Nunca



RESULTADO

• Si tu respuesta fue **Frecuentemente** para la mayoría de frases ¡Felicidades! Incluyes estrategias que te ponen a ti como prioridad en tu vida cotidiana. Sabes que cuidarte es muy importante para tu bienestar físico, mental, emocional y social.

En general, distribuyes tu tiempo de forma adecuada para cuidar y escuchar las necesidades de tu cuerpo y al mismo tiempo satisfacerlas de la mejor manera.

• Si tu respuesta fue **Ocasionalmente** para la mayoría de las frases ¡Vas por buen camino! En general incluyes estrategias de autocuidado, sin embargo, es probable que debas buscar qué aspectos de tu vida has descuidado y empezar a trabajar en ellos para fomentar el cuidado de ti en tu vida cotidiana.

• Si tu respuesta fue **Nunca** para la mayoría de las frases ¡Cuidado! Es posible que varias áreas de tu vida estén descuidadas o que solo des prioridad a algunas, dejando de lado otros aspectos importantes para tu bienestar. Recuerda que es importante cubrir tus necesidades físicas, emocionales y sociales de forma balanceada.



¿CÓMO CUIDARME?

El autocuidado son todas aquellas actividades que tienen como objetivo principal el cuidado de sí y que por lo tanto, implican una relación consigo misma y el entorno. **Todas esas prácticas buscan siempre nuestro bienestar**, por esto, es importante que conozcamos algunos tips que nos permitan cuidar de nosotras y poner nuestro cuerpo y necesidades primero; sabiendo que el autocuidado no es una formula igual para todas.

♥ **Reconcíliate con tu cuerpo, quiérete bien.** Ama tu cuerpo tal y como es; escuchar sus necesidades y pensar cómo te sientes física y emocionalmente te permitirá dedicar más tiempo y espacio para tu placer y bienestar.

♥ **Pon límites de forma asertiva.** Socialmente a las mujeres se nos ha asignado un rol de cuidadoras, dejando de lado el cuidado de nosotras y convirtiéndolo en todo un reto, sin embargo, poner límites te permitirá ser primero para tí y después para otros.

♥ **Rompe las rutinas.** Busca un equilibrio en tus actividades diarias y dedica unos minutos para tí. Recuerda que no es necesario cambiar tus hábitos radicalmente, poco a poco puedes empezar a realizar algún ejercicio físico, dormir al menos entre 6 y 8 horas o alimentarte más sano.

♥ **Expresa lo que sientes.** Tus emociones al igual que tus necesidades físicas también son importantes, busca personas o espacios donde puedas hablar y expresarte libremente sobre lo que piensas y sientes.

♥ **Conócete.** Saber tus capacidades y limitaciones pueden ayudarte a no saturar tus días de actividades y así distribuir mejor tu tiempo.

♥ **Diviértete.** Dedica un espacio de tu semana o mes a las actividades que te generan felicidad y tranquilidad.

♥ **Explora tu cuerpo.** Identifica qué y cómo te gusta. Tómate el tiempo necesario para tocarte y disfrutarte. Recuerda que el placer comienza con nosotras mismas.

♥ **Y por último aprende de tus errores y reconoce tus logros.** Socialmente hemos construido la idea de que cuidarnos requiere de grandes inversiones de tiempo, esfuerzo y dinero, pero hoy tenemos una buena noticia para ti, el autocuidado no es imponernos nuevas obligaciones o pagar nuevos servicios, si no que a través de pequeñas actividades (leer un libro, ver una película, comer un chocolate, bailar, cantar, salir con tus amigos o familia, reír, meditar o reflexionar) mejores tu calidad de vida.

¡CONÓCETE, SUEÑA, DESEA, CUÍDATE!



