

Autocuidado

Checklist



¿Qué es el autocuidado?

El "autocuidado" o cuidado de sí es el conjunto de actividades que las personas realizan cotidianamente con el objetivo de mantenerse en buen estado de salud y calidad de vida, tomando en cuenta factores físicos, emocionales y sociales.

Comer saludable

Más vegetales, frutas y mucha agua. Comer saludable tiene múltiples beneficios para la salud.

Descansar

Descansa e intenta dormir al menos 8 horas. Es recomendable no usar el celular 1 hora antes de acostarse.

Hacer ejercicios

30 minutos de movimiento: caminar, subir escaleras, hacer estiramientos, yoga o baile. Hacer una actividad física que disfrutes mejora el estado de ánimo.

Desconectarse de las redes sociales

Es probable que necesites un 'break' de las redes sociales y puedas desconectarte de toda la sobrecarga informativa a la que estamos expuestos diariamente. Apaga las notificaciones y separa un tiempo específico para consumir contenido.

Meditar

Esto puede ser orar o estar en silencio por 2 a 10 minutos, observando los pensamientos y dejándolos ir sin juzgarlos o aferrarnos a ellos (como observar el paso de las nubes en el cielo)

Hacer una lista de gratitud

Enfócate en las cosas por las que sientes agradecimiento. Este ejercicio puede tomarte entre 2 a 10 minutos y podría hacer una gran diferencia en tu estado de ánimo.

Aprender algo nuevo

Aprender algo nuevo puede cambiar cómo te sientes y darte un sentido de satisfacción. Aprender cosas nuevas nos ayuda a enfrentar las situaciones que van surgiendo en nuestra vida.

Buscar ayuda profesional

Regálate la oportunidad de ser escuchado/a. En ocasiones es importante hablar con un profesional de la salud mental o buscar ayuda especializada. La Línea PAS de ASSMCA está disponible libre de costo, las 24 horas al día: 988 / 1-888-672-7622 TDD.