

Autocuidado Checklist

¿Qué es el autocuidado?

El "autocuidado" o cuidado de sí es el conjunto de actividades que se 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. Regálate salud en el desayuno, almuerzo y cena. 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

Apaga las notificaciones. Toma un 'break' de las redes sociales. Desconéctate de la sobrecarga de información. 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 5 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.

