

AUTO-CUIDADO MENTAL

- Establece y reconoce tus propios límites. No te sobreexijas.
- Reserva tiempo y energía para atender a tus propias necesidades.
- Dedica tiempo a actividades que estimulen tu mente (leer, escribir, aprender algo nuevo, etc.)
- Haz actividades que estimulen la creatividad y brinden paz al cuerpo y mente.
- Piensa de manera positiva.



AUTO-CUIDADO FÍSICO

- Haz actividades que disfrutes y que te mantengan activo(a) físicamente (caminar, nadar, practicar deportes, yoga, bailar, hacer ejercicio, etc.)
- Ten una alimentación sana y equilibrada.
- Mantén una buena higiene personal.
- Descansa adecuadamente y prioriza tus horas de sueño para recuperar energía. Lo mejor es dormir de 7 a 8 horas.

AUTO-CUIDADO



CUIDA DE VOS.
CUIDA DE TU BIENESTAR



AUTO-CUIDADO MENTAL

- Establece y reconoce tus propios límites. No te sobreexijas.
- Reserva tiempo y energía para atender a tus propias necesidades.
- Dedica tiempo a actividades que estimulen tu mente (leer, escribir, aprender algo nuevo, etc.)
- Haz actividades que estimulen la creatividad y brinden paz al cuerpo y mente.
- Piensa de manera positiva.



AUTO-CUIDADO FÍSICO

- Haz actividades que disfrutes y que te mantengan activo(a) físicamente (caminar, nadar, practicar deportes, yoga, bailar, hacer ejercicio, etc.)
- Ten una alimentación sana y equilibrada.
- Mantén una buena higiene personal.
- Descansa adecuadamente y prioriza tus horas de sueño para recuperar energía. Lo mejor es dormir de 7 a 8 horas.



United Nations
CERF

Central
Emergency
Response
Fund



AUTO-CUIDADO



CUIDA DE VOS.
CUIDA DE TU BIENESTAR



¿QUÉ ES?

El auto-cuidado es la realización de **actos diarios que mejoran nuestra calidad de vida** en todas las áreas. Esta práctica aumenta la capacidad personal, familiar y comunitaria de promover la salud y prevenir enfermedades o discapacidades.

Además, equilibra nuestras emociones, mente y cuerpo, y nos ayuda a enfrentar desafíos diarios de forma efectiva, sin depender siempre de profesionales de salud.

AUTO-CUIDADO SOCIAL

- Dedica tiempo para ti mismo(a) (sal a comer, visita lugares, etc.)
- Sé empático(a) y solidario(a).
- Comparte y fortalece tus relaciones amistosas, románticas y familiares.
- Evita aislarte.



AUTO-CUIDADO EMOCIONAL

- Conecta contigo mismo(a).
- Reconoce y acepta tus emociones.
- Expresa tus sentimientos al escribirlos o hablarlos.
- Confía en tu red de apoyo (familia, amigos, terapeuta, etc.). Comparte con ellos tus experiencias y preocupaciones.
- Prioriza tu bienestar emocional. Si sientes que estás lidiando con más de lo que eres capaz, da un paso atrás.
- Si es posible, ve a psicoterapia.