



## El autocuidado es necesario para alcanzar el bienestar

<p><b>Autocuidado Físico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Aliméntese de manera regular o Desayuno, Almuerzo y Cena o Con comida saludable</li><li>● Ejercítese</li><li>● Vaya al médico regularmente por prevención</li><li>● Incluya Masajes</li><li>● Baile, Nade, camine, corra, Haga deporte, cante, etc.</li><li>● Haga actividad física que disfrute</li><li>● Duerma suficiente</li></ul>	<p><b>Autocuidado Emocional:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Disfrute el tiempo con los que ama</li><li>● Mantenga contacto con las personas importantes en su vida</li><li>● Practique la gratitud</li><li>● Identifique actividades, objetos, personas, relaciones o lugares reconfortantes y añádalos a su vida</li><li>● Llore, está permitido</li><li>● Encuentre cosas que lo hagan reír</li><li>● Exprese su indignación</li></ul>
<p><b>Autocuidado Psicológico:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Aléjese de los teléfonos/correo electrónico</li><li>● Auto-reflexione a diario</li><li>● Lea literatura no relacionada con el trabajo.</li><li>● Haga algo en lo que no sea experto o esté a cargo. Nuevas tareas</li><li>● Observe su experiencia interna: escuche sus pensamientos, creencias, actitudes y sentimientos.</li><li>● Practique recibir de los demás.</li><li>● Diga NO a las responsabilidades extra</li></ul>	<p><b>Autocuidado Espiritual:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Tómese un tiempo para reflexionar</li><li>● Pase tiempo en la naturaleza</li><li>● Encuentre una conexión espiritual</li><li>● Practique el optimismo</li><li>● Sea consciente de los aspectos no materiales de la vida.</li><li>● Trate a veces de no estar a cargo o ser el experto.</li><li>● No se estrese si no sabe de algo</li><li>● Identifique las cosas significativas para usted y déle un espacio en su vida.</li><li>● Medite, ore</li><li>● Practique la atención plena</li></ul>

