



IES Grant #
R324A160086

Estrategia Universal

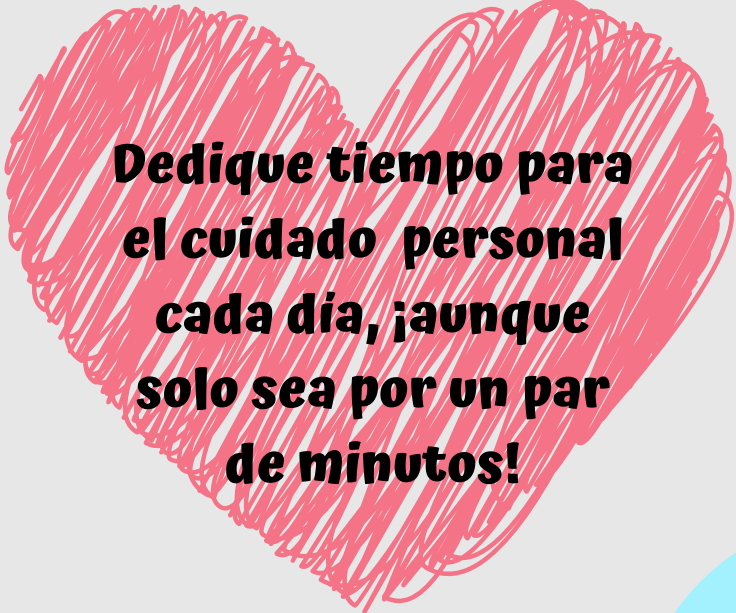
Cúidese a Sí Mismo




Barton Lab

bartonlabvu@gmail.com

Durante los momentos difíciles puede ser complicado detenerse y cuidar de sí mismo. Puede sentir que está haciendo muchos malabares, pero que aún podría estar haciendo más por ayudar a los que le rodean. Deténgase y respire. La mejor manera de ayudar a los que le importan es primero estar bien con uno mismo. Cuando se está cuidando de uno mismo efectivamente, está mejor capacitado para cuidar de los demás. El cuidado personal puede ayudarle a ser un líder tranquilo, firme y constante en medio de turbulencias impredecibles.



Dedique tiempo para el cuidado personal cada día, ¡aunque solo sea por un par de minutos!



Hable con un terapeuta. Hay muchos proveedores que ayudan a las personas en línea a través de citas de telesalud, o simplemente por teléfono.

Incluya la meditación en su rutina diaria. Permitase tomar un tiempo para respirar y estar presente en su propio espacio.

Deje que un poco de luz natural entre en su hogar abriendo las cortinas o ventanas.

Conéctese con amigos y familiares utilizando los servicios de mensaje y/o video como FaceTime y Zoom.


Trate de ser consistente con su horario de dormir para mantener algún tipo de rutina. Dormir suficiente es clave para cuidar su salud.



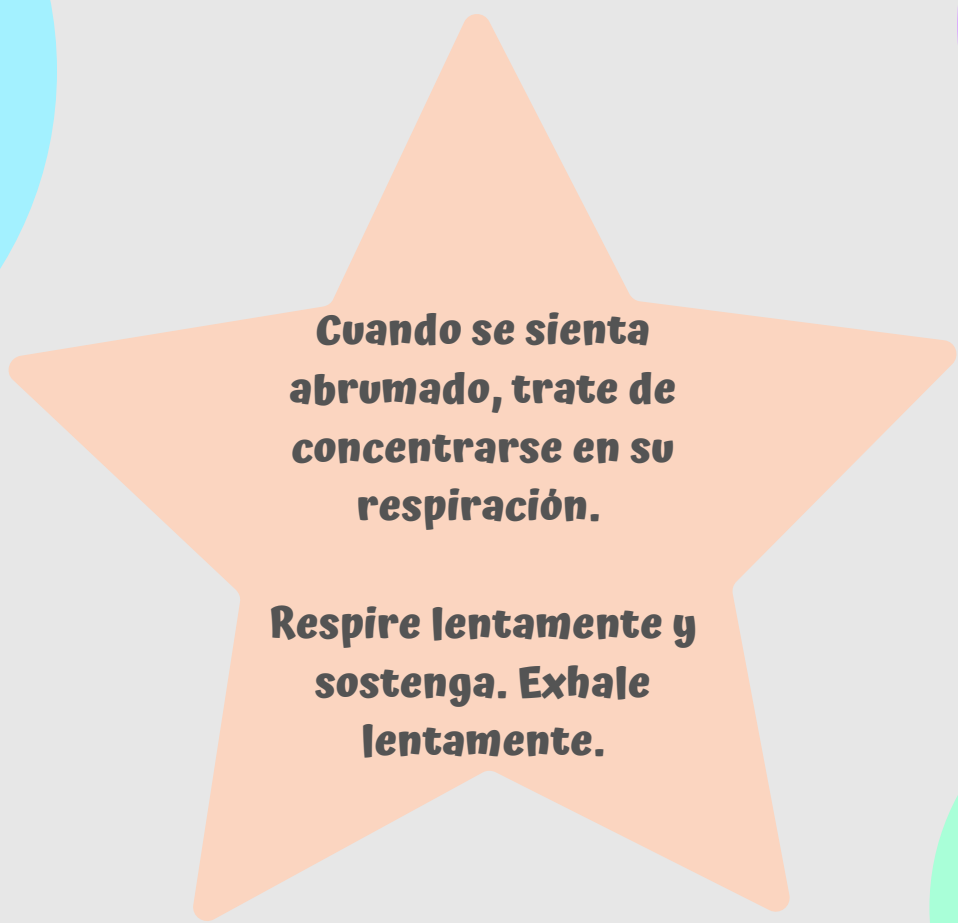
Sea amable y gentil con usted mismo. Piense cómo hablaría con un amigo si tuvieran problemas.

Practique la gratitud. ¡Incluso en tiempos difíciles, hay algo por qué estar agradecido! Encuentre las pequeñas cosas en su vida que le traen alegría.

Tome tiempo para hacer algo que le guste, como leer un libro o pintar.



Dele un elogio a alguien. Cuando alguien le felicite a usted, ¡acéptalo incondicionalmente!

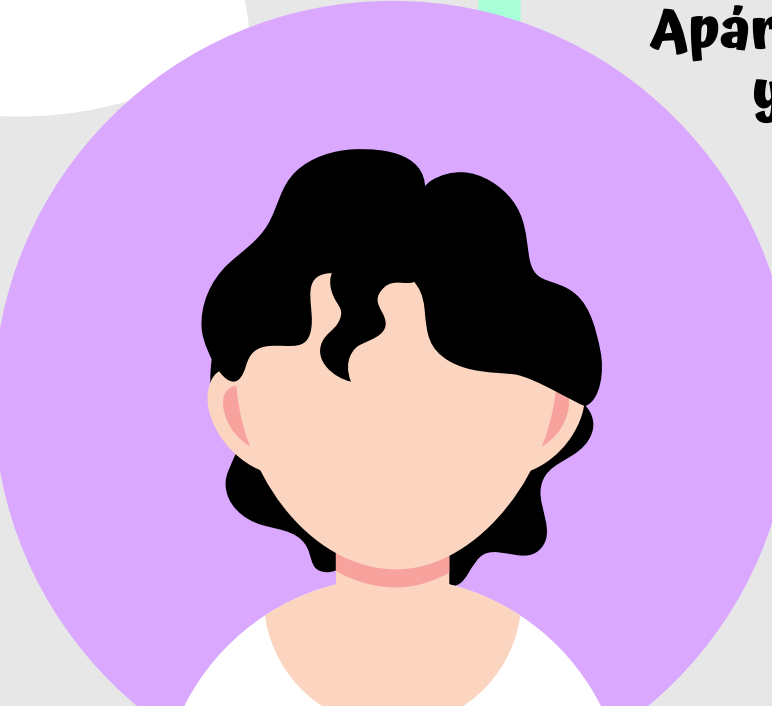


Cuando se sienta abrumado, trate de concentrarse en su respiración.

Respire lentamente y sostenga. Exhale lentamente.



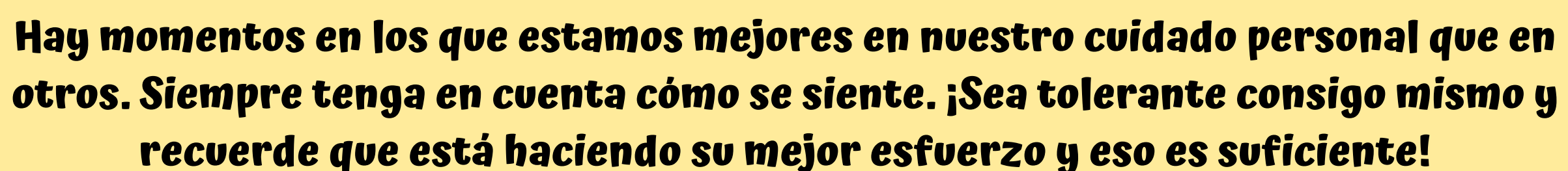
Tómese un tiempo para desconectarse cada día. Apártese de su trabajo. Retírese de las pantallas y haga algo para ponerse en movimiento.



Haga un poco de limpieza. Tómese este tiempo para organizar algo que ha intentado realizar desde hace mucho, pero que nunca ha podido llevar a cabo. Un espacio limpio ayuda a calmar.

Mueva su cuerpo. Salga a caminar o pruebe algunos videos de yoga o entrenamiento en Youtube.

Salga y obtenga un poco de aire fresco.



Hay momentos en los que estamos mejores en nuestro cuidado personal que en otros. Siempre tenga en cuenta cómo se siente. ¡Sea tolerante consigo mismo y recuerde que está haciendo su mejor esfuerzo y eso es suficiente!