



Guía del autocuidado



Ciudad de las
niñasoniños

Nos toca cuidar tu salud, por eso te invitamos a que dediques tiempo y un espacio para ti desde la comodidad de tu casa.

Cuando pones como prioridad tu bienestar, enseñas a otras personas a que cuiden de sí mismas. Es importante la organización en tus actividades para llevar una vida saludable y fomentar la relación más importante de todas, contigo.

Pasos para mantener tu bienestar emocional y físico, para mejorar tu salud.

Administra tu tiempo

Es necesario que administres adecuadamente tu tiempo y priorices tus actividades, así como el horario que dedicarás a cada una.

Identifica el estado de ánimo en que estas actividades te reconfortan, para mejorar tu estado:



Emocional



Físico



Espiritual



Familiar

Recuerda que no todas se deben hacer en un día.

Cuida tu diálogo interno

Deja de criticarte o establecer juicios sobre ti, lo que haces o dejas de hacer, perdona tus fallas o todas esas veces que no fuiste tu prioridad y sigue siendo tu mejor aliada o aliado.

Reconoce en ti y en las demás personas, los pequeños cambios o logros, felicita a otras personas o a ti por llegar a tus metas; establecer una buena relación con tu persona te llevará a un desarrollo personal de calidad.

Estrategias para conciliar el sueño y dormir bien



Problemas:

- Cansancio
- Distracción e irritabilidad (mal humor)
- Dolor de cabeza
- Consumo de café, té, refrescos, bebidas energéticas, dulces u otros productos estimulantes después de las 18:00 horas o antes de ir a la cama
- Ir a la cama con hambre
- Haber comido demasiado y acostarse sintiendo indigestión
- Dormirte con ropa ajustada e incómoda
- Acostarte en una cama con sábanas sucias
- Tener una habitación sin ventilación
- Ver noticias o imágenes violentas antes de dormir
- Ingerir demasiados líquidos antes de dormir

Soluciones propuestas:

- Deja de ver la TV, computadora o celular de preferencia dos horas antes de dormir
- Pon tu celular en silencio
- Duerme con ropa cómoda
- Acuéstate en una cama con sábanas limpias
- Evita el consumo de bebidas y alimentos estimulantes antes de dormir.
- Relájate por lo menos una hora antes de irte a la cama
- Cena dos horas antes de irte a dormir, para que estimes una pronta digestión
- Procura que haya ventilación en la habitación
- Si después de estar en la cama no concillas el sueño, sal de la cama y haz alguna actividad que te relaje, por ejemplo: escuchar música, leer, ejercicios de respiración, entre otras.

Dormir le da al cuerpo y al cerebro tiempo para recuperarse del estrés del día, te ayuda a sentirte más alerta, optimista y a tener una mejor relación con las personas. Recuerda que cuidar tu sueño es cuidarte.

Estrategias para mejorar tu higiene personal



Problemas:

- Descuido personal en la higiene diaria como: baño, pies y boca
- Falta de lavado de manos antes y después de ir al baño
- Enfermedades relacionadas con la piel
- No cambiar la ropa de cama con frecuencia
- Depresión
- Preparación o ingesta de alimentos con manos sucias
- Poca ventilación en casa
- Usar la misma ropa por varios días

Propuesta de solución:

- Báñate diario, cambia tu ropa y péinate
- Cambia seguido la ropa de tu cama
- Abre las ventanas de tu casa para una mayor ventilación

Estrategias para mejorar la postura correcta del cuerpo



Problemas:

- Estar mucho tiempo en una postura parada, sentada o acostada
- Dormir con más de una almohada

Propuesta de solución:

- No permanezcas en una sola postura por mucho tiempo
- Intercambia periodos de descanso y realiza estiramiento entre las diferentes actividades
- Motívate para realizar ejercicio de 30 a 40 minutos al día, así mejoras tu humor e incrementas tu energía. Puedes bailar, hacer estiramiento, correr, trotar, subir y bajar escaleras y/o caminar.

Estrategias para mejorar la alimentación



Problemas:

- Falta de apetito
- Infecciones estomacales
- Alto consumo de azúcares

Propuesta de solución:

- No consumas comida chatarra o con exceso de grasas
- Aumenta el consumo de frutas, verduras y legumbres (lavadas y desinfectadas)
- Ingiere los alimentos con manos limpias
- Evita comer alimentos en la calle
- Evita el alto consumo de azúcares

Referencias:

- Espinoza, V., Hernández, T. & Vaca, N. (2020). Guía rápida de herramientas de autocuidado. Asociación Mexicana de Psicología y Desarrollo Comunitario.
- Pérez, M., Echaury, M. & Marín, P. (2016). Cuidar y cuidarse. Line Grafic, S.A.
- López, J. y Crespo, M. (2008). Guía para Cuidadores de Personas Mayores en el hogar. Instituto de Mayores y Servicios Sociales.
- Berumen, N. y Hernández, R. (2014). Guía de acompañamiento para cuidadoras primarias de personas adultas mayores. Ciudadanía en Movimiento en Camino a la Igualdad de Género, CIMIGE, A. C.
- Personal de Healthwise. (2022). Manejo del estrés. Healthwise, Incorporated.
<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/manejo-del-estr-r1xsk>



⋮ Ciudad de las
niñas y niños