TALLER DE AUTOCUIDADOS

Sesión 1

Vamos a comenzar o	de nuevo con	el Taller de	Autocuidados.	¿Recuerdas	en qué
consistía?					

EJ 1: Escríbeme aquí lo que tú consideras que son autocuidados: Por ejemplo: la higiene personal.

Hacemos un repaso de lo que son los autocuidados. Éstos son cualquier
actividad que hacemos para encontrarnos más saludables. Pero no solo
físicamente sino también mentalmente. Si se te ocurre alguna actividad que nos
haga estar más saludables mentalmente escríbela en la línea de abajo:

¿Y algo que nos haga estar físicamente más saludables? Escríbelo en la línea de abajo:

Tenemos en la mente muchas cosas que nos hacen no estar saludables, como por ejemplo, comer muchos productos grasos, tomar sustancias tóxicas, tener un horario de sueño desajustado....

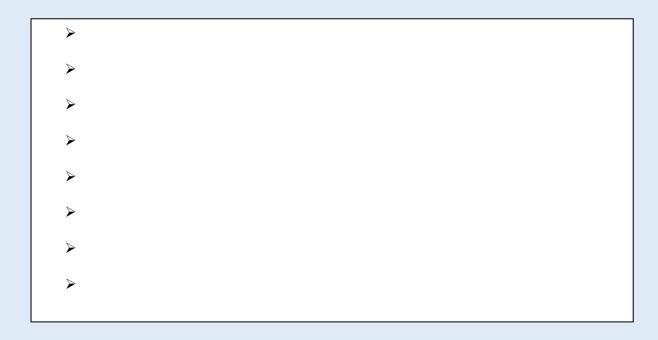
Escribe aquí una lista de hábitos saludables que creas que tengas, y otra lista de hábitos no saludables:

SALUDABLES:

NO SALUDABLES:

Lo fundamental es tomar conciencia de los hábitos que nos perjudican y de los que nos hacen bien, para poder fomentar estos últimos y evitar los primeros. Así que si te ha costado sacar el ejercicio anterior, dale un par de vueltas más, porque a partir de ahora vamos a centrarnos en todos estos aspectos.

Ahora, mirando el ejercicio anterior, haz una lista de propósitos para mejorar los hábitos que tienes NO SALUDABLES. Como por ejemplo, si has puesto: "Fumo media cajetilla al día", tu proposición podría ser: "Voy a fumar 5 cigarros al día por ahora". Anota tus propósitos en el recuadro:



Diríamos que cuidarse a uno mismo requiere preguntarse qué necesito y darse ser sinceros con la respuesta.

Puede ser tan simple como acostarse temprano después de un día cansado, o tan difícil como analizar los hábitos que hemos creado y sus efectos a largo plazo. Como por ejemplo con el tabaco.

Significa tomar medidas para cuidar de nosotros mismos y de nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras, ambientales y espirituales.

Comienza con el reconocimiento de que nosotros somos los responsables de nuestra salud y de nuestro propio bienestar. Es importante cuidar cada acción que se tome para respaldar nuestra salud mental, física y emocional.

Así que ¡¡¡MANOS A LA OBRA!!!