

TALLER DE AUTOCUIDADOS

Sesión 1

Vamos a comenzar 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:

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:

[illegible]

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!!!