

Ejercicios de Autocuidado





En un esfuerzo por tratar de manejar mi estrés y mis emociones, he estado probando diferentes ejercicios de cuidado personal que encontré a través del internet. A veces funcionan muy bien, a veces solo fragmentos. Estos son algunos de los ejercicios que sentí me ayudaron. Los edite para que fueran más personalizados a mis necesidades. Tal vez todo no te sirva, pero espero que encuentres algo que te ayude a encontrar tu espacio feliz. También te invito a buscar diferentes libros de trabajo, diarios u hojas de actividades de diferentes fuentes para que puedas aprender qué funciona mejor para ti. ¡Mi mejor amigo Pinterest tiene toneladas de recursos gratuitos y sorprendentes! Por favor, comparte este libro a lo largo y ancho.

Ten en cuenta que de ninguna manera soy un profesional de la salud mental. Estos son solo ejercicios que me han ayudado personalmente. Si alguna vez sientes que puedes estar experimentando una crisis de salud mental, solicita ayuda. Eres digno de ello. NAMI (Alianza Nacional de Salud Mental) tiene servicios gratuitos disponibles. Envíe un mensaje de texto con la palabra NAMI al 741-741 para conectarse con un asesor de crisis capacitado para recibir apoyo de crisis gratuito las 24 horas, los 7 días de la semana a través de un mensaje de texto. Para comunicarse con la línea de ayuda de NAMI, llame al 800-950-NAMI (6264), de lunes a viernes, de 10 a. m. a 8 p. m., hora del este, o envíe un correo electrónico a info@nami.org. También puedes chatear con ellos directamente a través de su sitio web nami.org.

Sentimientos Abrumadores

A veces las cosas o situaciones se sienten abrumadoras por que no sabemos por donde empezar o como resolverlo. Estos sentimientos pueden ser en relaciones con tareas de la casa, el trabajo, nuestro papel de padres, interacciones con ciertas personas, o situaciones nuevas. Empieza este ejercicio por respirar en cuentas de 5 por 1 minuto. Si tienes el tiempo, tomate por lo menos 15 minutos para completar este ejercicio y un plan de acción si en necesario.

Cosas que puedo controlar ahora

Estos son pasos que puedes tomar inmediatamente para empezar a resolver la situación o sentimiento.

Cosas que puedo resolver si hago un plan

Estos son pasos que puedes tomar como parte de un plan de acción. Estos pasos no tienen que ser grandiosos, pueden ser pasos simples o cambios pequeños que nos puedan ayudar.

Cosas fuera de mi control

Estas son cosas de las cuales no tenemos control. Cosas que no podemos cambiar. Si no podemos cambiarlas, ¿qué podemos hacer para acoplarnos o decidir si son necesarias?



Intenciones para Mi

Intenciones son metas que nos ayudan a crecer o sentirnos mejor. Son promesas hacia nosotros mismos y en las cuales trabajamos hasta cumplirlas. Al crear intenciones, es más eficiente empezar con algo simple para no abrumarnos o sentirnos desmotivados. Por ejemplo, si queremos comer más sano, podemos empezar con "esta semana optare por reemplazar 3 de mis bocadillos por algo sano" Si dijéramos, "esta semana no comere azúcar" es más probable que no lo logremos si no es algo que acostumbramos. Nuestras intenciones no deben de sentirse como un peso encima, deben de sentirse como logros que nos hacen sentir bien y llenos de orgullo.

Para mi espíritu

Esto puede ser. meditación, oración o alguna otra practica que te traiga paz y consuelo

Mi relación propia

Estas intenciones son para mejorar el trato que nos damos. Ser mas pacientes, reconocer el trabajo que hacemos, no ser tan duros cuando no logramos algo. Que mas podemos hacer para tratarnos mejor?

Para mi cuerpo

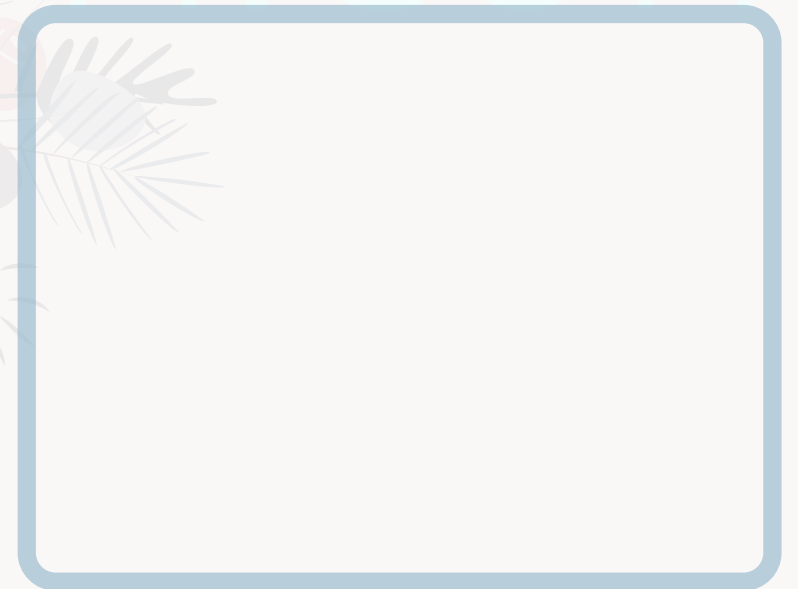
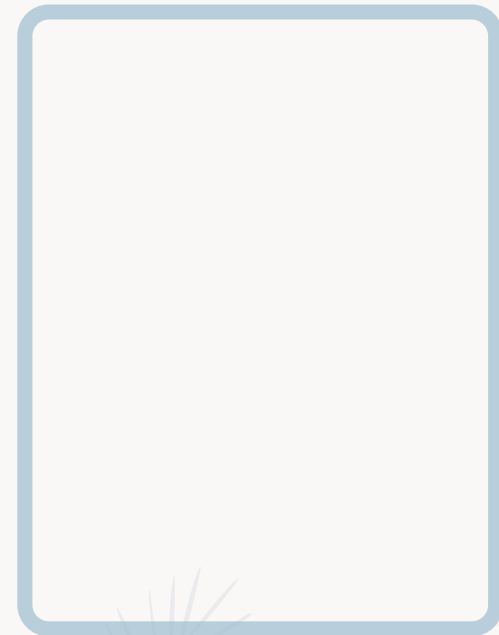
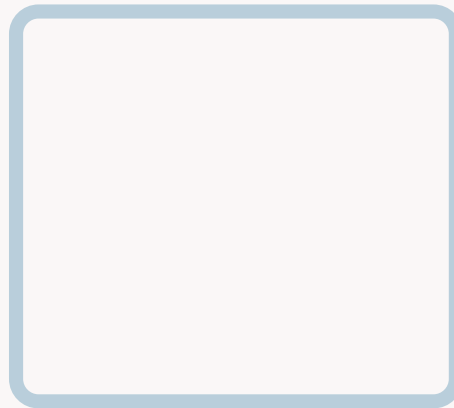
Es comprobado que la actividad física puede mejorar nuestros ánimos. Crear una rutina puede ser algo tan simple como hacer yoga una vez a la semana o caminar dentro de nuestra casa mientras escuchamos música.

¿Que necesito para cumplir mis intenciones?



Mi Espacio Feliz

Que hacemos que nos hace sentir feliz? Escribe actividades que te hacen sentir bien en los espacios de abajo. La próxima vez que te sientas sin ánimos o triste, escoge una actividad de tu lista para sentirte mejor. Tu espacio feliz puede ser algo tan simple como dormirse temprano, tomarte un baño largo, comerte algo que te gusta o cualquier otra cosa que te haga sentir bien y feliz.



Lotería para Mi

¡Haz algo por ti, te lo mereces! Cada de que hagas algo bonito por ti, apuntalo en la tarjeta. Intenta llenar la tarjeta lo mas que puedas. Si las idea que están aquí no son las mejores para ti, tachalas y pon algo que te refleje a ti.

Me di un masaje
de 5 minutos

Escuche musica
que me gusta

Tome un dia
fuera de las
redes sociales

Lei algo que me
gusto

Me tome una
ducha o baño
extra largo

Respire ondo
por 1 minuto
antes de salir
de la cama

Deje que mi
cuerpo
descansara



Estoy...

Seguido tenemos muchas cosas que hacer y resolver, tomemos tiempo para reflejar lo que nos pasa y así darle su lugar a nuestros sentimientos.

Disfrutando

Disfrutando

Batallando con

Feliz Por

Planeando

Trabajando en

Agradecid@ por

Agradecid@ por

Agradecid@ por



En mis Sentimientos

Si hoy fue un día especialmente bueno o malo, apuntalo aquí. ¿Qué fue lo que te hizo sentir así? Llevar apuntes de nuestra emociones y que es lo que nos hace sentir de cierta manera, nos puede ayudar a prender a regular nuestras emociones. Si en algún momento tienes pensamientos de hacerte daño, pide apoyo, lo mereces! Envía un mensaje de texto con la palabra NAMI al 741-741 para conectarte con un asesor de crisis capacitado para recibir apoyo de crisis gratuito las 24 horas, los 7 días de la semana a través de un mensaje de texto.

