

Comienza con una meta de autocuidado respondiendo estas preguntas

¿Qué puedes hacer para cuidarte de ti mismo? ¿Cuál es su meta de autocuidado? ¿Con que frecuencia vas a seguir esta meta? ¿Por qué es importante esta meta?

¿Cuáles son las barreras que pueden impedir tu meta de autocuidado? ¿Qué puede hacer para superar estas barreras? ¿Quién lo/la ayudará con esta meta?



¿Dónde puedo ir para obtener ayuda?

Llámenos a la Clínica de Psicología y Salud Integral de Pacific al número 503-352-7333

Pida una lista de recursos de Salud mental a nuestro equipo.

Pregúntele a su médico de familia, a un promotor de la salud o a algún profesional de la salud mental.

Clínica de Psicología y Salud Integral de Pacific University
222 SE 8th Ave, Suite 212,
Hillsboro, OR 97123
(503)-352-7333

El Autocuidado



PACIFIC
psychology &
COMPREHENSIVE HEALTH
CLINIC



¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado es priorizar el bienestar de uno mismo. Cuidarse la salud física y la salud emocional no es un lujo. Es esencial. Uno necesita cuidarse para poder cuidar a otros. Por eso es importante buscar tiempo para recargar las baterías.

¿Por qué es importante?

Cuando no nos cuidamos, puede afectar nuestra salud física, causando problemas como tener un sistema de inmunológico débil y alta presión. También puede afectar nuestra salud mental causando depresión o problemas en manejar la ira. Estos problemas pueden causar aun mas dificultad en nuestras vidas.

El autocuidado no tiene que ser abrumador, costoso, o complicado. Empiece por escoger una o dos cosas de esta lista:

Cuidado físico

- Coma saludable
- Asegure dormir lo suficiente
- Haga ejercicio
- Manténgase hidratado
- Haga citas medicas preventivas

Cuidado de su salud mental

- Pase tiempo con sus seres queridos
- Hable y exprese sus sentimientos (¡ríase! ¡llore!)
- Haga algo que le hace feliz o le relaje
- Invierta tiempo en relaciones importantes
- Diga "NO" a responsabilidades adicionales

Cuidado espiritual

- Orar
- Ir a la iglesia-servicios virtuales están bien
- Pase tiempo afuera en la naturaleza
- Escriba en un diario

Beneficios del autocuidado

El autocuidado no es ser egoísta – cuando tomamos tiempo para cuidarnos, nosotros podemos:

- ★ Evitar el agotamiento
- ★ Estar mas saludable
- ★ Bajar el nivel de estrés
- ★ Tener mas fortalezas
- ★ Promover el bienestar
- ★ Tener mas energía para dar lo mejor a los demás
- ★ Ser un ejemplo de autocuidado para otros, especialmente para la comunidad y la familia
- ★ Tener espacio para uno mismo
- ★ Fortalecer el sistema inmunológico y prevenir dificultades de la salud emocional

