



## Cuidado Personal Durante la Temporada Electoral

Si encuentras estresante la temporada electoral, es importante dedicar tiempo para descansar y recuperarse. Incorporar el cuidado personal en tu rutina diaria te ayudará a mantener tu bienestar físico y emocional. Los beneficios adicionales incluyen:

- Aumento del manejo del estrés
- Un sistema inmunológico más fuerte
- Más altos niveles de energía

Prueba estos consejos para dar prioridad al cuidado personal:

- **Define 'cuidado personal'.** Sólo tú puedes determinar qué significa el cuidado personal para ti. Escoge actividades que disminuyan el estrés y construyan resiliencia.
- **Programa tu cuidado personal.** Pon al menos una actividad de cuidado personal en tu calendario diario o en tu lista diaria de cosas por hacer. Programar esta actividad para la tarde o la noche te dará algo que esperar a medida que avance el día.
- **Varía las actividades.** Hacer cambios radicales a tu rutina de cuidado personal en forma periódica te evitará que caigas en el aburrimiento. Está abierto o abierta a probar cosas nuevas y a ajustar tus planes de cuidado personal para que vayan de acuerdo a tu estado de ánimo.
- **Maneja tu tiempo y energía.** Planear en exceso es una de las principales razones por las cuales la gente abandona el cuidado personal. Crea una lista de cosas por hacer que sea manejable y que deje tiempo para tareas o emergencias



de último minuto. Concéntrate en las tareas que “debes hacer” primero de tal manera que te puedas enfocar en proyectos a largo plazo en la tarde. Establece una hora definida para terminar tu trabajo del día, aún si trabajas desde casa.

- **Monitorea tus necesidades.** Algunos días pueden requerir más cuidado personal que otros. Un evento estresante o un desacuerdo con un ser querido puede requerir un descanso más extenso. Escucha a tu mente y a tu cuerpo.
- **Di 'no'.** Saber cuándo establecer límites es una parte importante del cuidado personal. No hay nada de malo en saltarse una reunión social para pasar una noche tranquila en casa. Haz lo que sea correcto para ti.

Si estás teniendo dificultades para encontrar tiempo para el cuidado personal, LifeMatters te puede ayudar. Llama 24/7/365.

**1-800-367-7474**

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
[mylifematters.com](http://mylifematters.com) • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.

