



## Estrategias de Autocuidado

Durante tiempos difíciles es importante refrescar y renovar periódicamente tu bienestar. El autocuidado va a crear unas bases más sólidas para comenzar el proceso de sanación, tanto para ti como para los demás.

Considera la analogía de la máscara de oxígeno de los aviones. Las instrucciones de seguridad le dicen a las personas que se pongan su propia máscara antes de ayudar a quienes están a su alrededor. Esto ilustra la importancia de cuidarte tú primero para que puedas cuidar mejor de los demás.

Si estás lidiando con circunstancias estresantes o difíciles, estas sugerencias de autocuidado te pueden ayudar:

- **Determina qué significa el autocuidado para ti.** Ten en mente que lo que tú encuentras relajante puede ser estresante para otra persona.
- **Date tiempo para descansar.** Si no puedes dormir, trata de cerrar tus ojos y escuchar música suave. Haz respiraciones lentas y profundas. Aleja las distracciones (como los dispositivos electrónicos) de tu espacio para dormir.
- **Sal a caminar.** Incluso una caminata corta puede mejorar tu estado de ánimo y reducir tu ansiedad. Pasar tiempo en la naturaleza también es una forma de sanación natural.
- **Escoge comida saludable.** Una dieta nutritiva puede mejorar tu bienestar tanto físico como emocional.
- **Busca apoyo.** Contacta a tus amistades y a tus familiares y ten acceso a recursos espirituales.
- **Date permiso de sentir.** Evita juzgar tus emociones.
- **Sé paciente.** Date espacio para sanar. Recuerda, recuperar la resiliencia lleva tiempo.
- **Manténte en tu rutina.** Si no tienes una rutina habitual, ahora puede ser un buen momento para establecer una.
- **Considera retrasar tus decisiones de vida importantes.** Puedes no estar en condiciones de evaluar objetivamente tus opciones durante tiempos difíciles.
- **Evita los químicos que alteran el estado de ánimo.** El alcohol y otras drogas pueden intensificar tu reacción y retrasar tu sanación emocional.
- **Participa en actividades significativas.** Alimenta tu fuerza emocional, física, mental y espiritual.

### Cuándo pedir ayuda:

- Si tu vida, tu trabajo o tus relaciones personales están siendo alterados
- Si tus sentimientos parecen abrumadores y no puedes expresarlos
- Si no estás seguro o segura si la forma como estás reaccionando es “normal”
- Si estás consumiendo alcohol u otras drogas para lidiar con la situación

LifeMatters está disponible para apoyarte en circunstancias difíciles. 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.

