

# PATHWAYS CENTER for GRIEF & LOSS

## 10 CONSEJOS BASICOS PARA EL AUTOCUIDADO

En este ajeteo de vida que llevamos se nos es difícil imaginar que debemos de tener un tiempo para nosotros mismos que nos ayude a relajarnos y a recargar nuestras energías. Su usted se cuida a usted misma tendrá las energías para cuidar a otros. Aquí tiene algunas sugerencias:

- **Tome tiempo para usted-** tome tiempo para recargar las energías. Cinco minutos de su tiempo donde usted puede cerrar los ojos y meditar le puede ayudar a concentrarse en usted.
- **Tome tiempo para mimarse-** coordine un masaje, una manicura o pedicura, un corte de cabello, una actividad que le de el espacio para desconectarse.
- **Encuentre comodidad-** todos nosotros necesitamos sentirnos cómodo, encuentre aquello que le haga sentir a gusto. Ejemplos: comer en su restaurante favorito, salir con su amig@, escribir en su diario, tener flores en la casa, etc.
- **Transpórtese a otro mundo-** através de una película, libro, revista o lo que le ayude a desconectarse y dedicarse un poco de tiempo para usted.
- **Tome un día para usted-** encuentre quien le pueda ayudar con el cuidado de su ser querido y tome un día de descanso físico y mental.
- **Haga ejercicios-** caminar, correr, correr bicicleta, nadar, hacer clases de yoga, todas estas actividades le ayudaran a reducir el estrés y mantenerle saludable.
- **Deje de procrastinar-** nunca deje para mañana lo que puede hacer hoy. Así que si hace tiempo usted quiere hacer algo que lo haga sentir mejor hágalo!
- **Practique aceptación-** muchas personas viven estresado por cosas que suceden que no podemos cambiar pero si podemos encontrar aceptación.
- **Reduzca la urgencia-** reconozca que usted puede hacer ciertas tareas en tiempo limitado así que organice una lista de aquellas tareas que necesitan su atención en orden de prioridades esto le ayudara a manejar el tiempo y no sentirse agitada.
- **Practique buena nutrición-** la alimentación adecuada es importante por que es la base para sus energías. Coma comidas balanceadas y nutritivas. Evite el alcohol y las comidas chatarras.



Prepared by Pathways Center for Grief & Loss  
4075 Old Harrisburg Pike, Mount Joy, PA 17552  
Phone: (717) 391-2413 or (800) 924-7610

[www.pathwaysthroughgrief.org](http://www.pathwaysthroughgrief.org) ♦ Permission to copy required