

GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO EN CASA





NUESTRA VISIÓN

Un mundo en el que cada niño, niña y adolescente tenga el derecho a la supervivencia, a la protección, al desarrollo y a la participación.

NUESTRA MISIÓN

Inspirar avances en la forma en la que el mundo trata a los niños, niñas y adolescentes y lograr un cambio inmediato y duradero en sus vidas.

Los documentos (manuales, carteles, infografías, etc.) elaborados por Save the Children en respuesta ante el COVID-19 son propiedad intelectual de Save the Children. Esta publicación puede ser reproducida toda o en partes citando la fuente.

Save the Children © Mayo de 2020

GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO EN CASA



Para **hacer de casa un espacio seguro** durante la cuarentena para prevenir el contagio por el COVID-19, es muy importante estar atentas y atentos al cuidado personal y promoverlo con nuestros hijos, hijas y toda la familia, y así contribuir a un estado de bienestar.



El autocuidado se refiere a las prácticas cotidianas que se realizan para mantener la salud y atender las necesidades individuales. Estas prácticas son “destrezas” aprendidas a través de toda la vida, de uso continuo, que se emplean por libre decisión, con el propósito de fortalecer o restablecer la salud y prevenir la enfermedad. Es importante comprender que la salud va ligada, como lo menciona la OMS, a un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

Si bien existe una amplia gama de sugerencias que pueden contribuir al bienestar de las personas, es importante considerar que cada persona y cada familia, tiene diferentes necesidades y gustos, por lo que cada quien construye su concepto de autocuidado y lo pone en práctica, considerando sus propios ritmos y rutinas, así como los del resto de la familia.

En esta guía compartimos algunos aspectos que pueden ayudar en la construcción de tu propio concepto de autocuidado, así como aspectos para considerar en familia y algunos tips y herramientas para el cuidado y el manejo de estrés.

EL AUTOCUIDADO ES UNA FORMA CREATIVA Y AMOROSA DE PONER ATENCIÓN A NUESTRAS NECESIDADES, no solamente aquellas con las que funcionamos a diario como comer, dormir, descansar o movernos, sino también aquellas relacionadas con nuestros intereses y metas.



Para definir tu cuidado personal es importante:



IDENTIFICAR **TUS NECESIDADES,** **INTERESES Y GUSTOS**

Pregúntate qué necesitas para sentirte bien, qué necesita tu cuerpo. Recuerda que las actividades que les sirven a algunas personas, no necesariamente les sirven a otras; identifica qué te gusta hacer y qué cosas necesitas para tu bienestar.



VALIDA **TUS SENTIMIENTOS**

La situación de permanencia en casa puede generar emociones que no necesariamente sabemos cómo manejar. Para poder hacerlo a través del autocuidado, lo primero es aceptar esas emociones, asumir la realidad y alejarte de juicios a ti misma/o.



MANTÉN **FLEXIBILIDAD**

Si bien lo ideal es tener prácticas de manera cotidiana, es importante no someterlas a un horario estricto o a objetivos rigurosos, pues esto puede generar estrés si no se llevan a cabo como se espera.



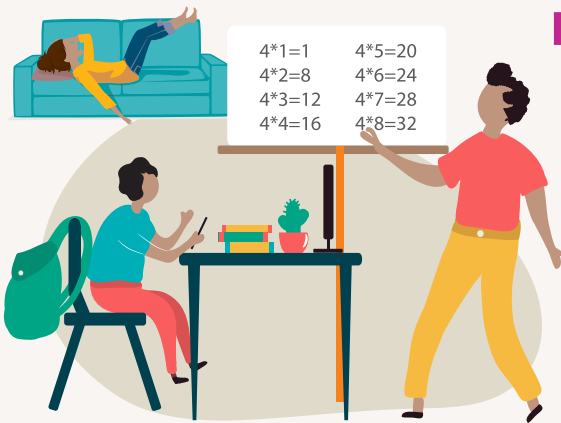
OLVIDA LA PRODUCTIVIDAD, **PRIORIZA EL CUIDADO**

La situación de permanencia en casa puede generar la idea de que no estamos ocupando el tiempo en algo útil. Sin embargo, recordemos que la prioridad en estos momentos es mantenernos a salvo. Algunas prácticas de autocuidado pueden ayudar a aminorar este sentimiento de improductividad, pues se puede aprender algo nuevo o generar algo que sea útil para la situación. Sin embargo, no todas las actividades de autocuidado tienen que producir algo o ser provechosas, sino simplemente darnos un estado de bienestar.



IDENTIFICA Y RECONOCE QUÉ NECESIDADES BÁSICAS NO ESTÁS CUBRIENDO

En ocasiones, el ajetreo diario y la vida con prisa, nos lleva a omitir acciones de necesidades básicas como dormir lo necesario, alimentarnos adecuadamente, mantenernos en movimiento, etc. Identifica qué aspectos estás descuidando y si necesitas tomar acciones para atenderlos.



TOMA DECISIONES

Generalmente la falta de tiempo nos lleva a hacer otras actividades distintas a cuidarnos. Por ejemplo, priorizamos el cuidado de hijas e hijos u otras personas y las tareas domésticas o laborales. En ese sentido es importante compartir con tu familia lo que necesitas para tomar decisiones sobre qué actividades serán prioritarias y así puedas dedicarle tiempo a cuidarte.



SÉ UN MODELO PARA EL AUTOCUIDADO

Si te cuidas, estás atento a tus necesidades, en contacto con lo que sientes y tomas acciones para tu bienestar, serás un modelo positivo para tus hijas e hijos, quienes aprenderán y practicarán el autocuidado en sus vidas.

Recuerda que las actividades pueden ser individuales o compartidas en familia

ESTAS SON ALGUNAS IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR

(Recuerda que no todas las ideas les funcionan a todas las personas de la misma manera):



Darte momentos para respirar de manera consciente, hay muchos ejercicios de respiración que te pueden ayudar a practicar o incluso ser consciente de tu respiración en las actividades que realizas.



Estar en casa también puede ser una oportunidad de limpiar algunas cosas que permanecen guardadas. Esto puede generar ligereza y autoconocimiento, sobre todo si al tiempo que revisamos cosas materiales, identificamos elementos no materiales que nos brindan seguridad para afrontar la situación.



Tratar de incluir actividades de movimiento que sean disfrutables, estas no sólo ayudan al bienestar físico, también a generar sentimientos de alegría y a fortalecer vínculos con quienes se comparten.



A veces no es tan difícil pensar en actividades de autocuidado, sólo tenemos que recurrir a aquello que nos gusta hacer y darnos el espacio para realizarlo: cantar, bailar, cocinar, jugar, etc.



Abrir espacios para mantenerse informados sobre la situación puede dar sentimientos de tranquilidad y certidumbre. Asegúrense de no saturar la cantidad de información que se recibe y de obtenerla de fuentes confiables.



La lectura puede ser una actividad de gran ayuda y puede ser individual o compartida con el resto de la familia. Pueden hacer círculos de lectura donde cada quien comparte sus lecturas favoritas.



Las actividades de arte libre pueden ser de gran ayuda para la expresión de emociones disfrutando de hacerlas sin preocuparse por los resultados. Favorece también los vínculos, así que puedes compartirla con tu familia utilizando materiales que tengan en casa.

Recuerda, ¡todo arte, es buen arte!



Mantener el contacto con familiares y amistades permite compartir algunos de los sentimientos y emociones que la situación genera, así como escuchar lo que genera en las otras personas. Esto da un sentimiento de acompañamiento.



Usa la tecnología a tu favor, para escuchar cuentos con tus hijos, hacer experimentos con lo que tenemos en casa, hacer un karaoke, y contactar con nuestros seres queridos.



Las actividades de contacto y vínculo son de gran apoyo para el cuidado emocional: Masajes cortos, masajes colectivos, abrazos largos, etc.

Aunque estos momentos pueden resultar difíciles, también son una oportunidad de generar lazos significativos con la familia, lo cual puede ser a través de estas prácticas de autocuidado; también para generar un ritmo de bienestar con la familia que permanezca después de la contingencia.



La Guía para el autocuidado en casa, incluye tarjetas con actividades que puedes ir dosificando a lo largo de cada semana, la idea es que realices las que más se ajusten a lo que es el autocuidado para ti y que puedas incluir dentro de tus actividades cotidianas sin que te implique poner de cabeza a todas y a todos, la intención es disfrutar al máximo de la experiencia.



**ACTIVIDADES
DE CONTACTO
PARA COMPARTIR
EN FAMILIA**



**TARJETAS DE
TRABAJO CON
ACTIVIDADES
PARA ADULTOS**



**TARJETAS DE
TRABAJO CON
ACTIVIDADES
PARA NIÑAS NIÑOS
Y ADOLESCENTES**

Save the Children

María Josefina Menéndez Carbajal

CEO Save the Children México

Rosa Poiré Castañeda

Directora de Calidad y Asuntos Internacionales

Mariana Valdés Riveroll

Directora de Alianzas Estratégicas

Antonio Nava García

Director de Administración y Finanzas

Nancy Ramírez Hernández

Directora de Incidencia Política

Begoña Laviña Soriano

Directora de Marketing y Fundraising

Ivonne Piedras Jiménez

Directora de Comunicación

Jorge Vidal Arnaud

Director de Programas

Fátima Andraca Artigas

Coordinadora de Programas

Samantha Ibarra Avalos

Laila Sabbagh Morales

Selvia Mirtala Vargas Kotasek

Eloísa Bauza Spezia

Berenice Mondragón López

Elaboración de contenidos

Uso de Imágenes: Copyright © 123RF.com

Cliente: imagenscmx

Periodo de compra: Octubre 2019/Octubre 2020

savethechildren.mx



SavetheChildrenMexico



@SaveChildrenMx



savethechildren_mx



SavetheChildrenMex