

# Estrategias para el Cuidado Personal

Este documento fue diseñado para apoyar a los estudiantes y las familias durante este tiempo sin precedentes. Recuerdense de cuidarse primero. "No es egoísta volver a llenar tu propia taza para que puedas llenar los de otros."

El cuidado personal es cualquier actividad que realizamos deliberadamente para cuidar nuestra salud mental, emocional y física. Aunque es un concepto simple en teoría, es algo que a menudo pasa por alto.



## Aquí hay algunas estrategias simples que pueden ser útiles para considerar:

Establecer y mantener límites saludables



Tómese un descanso de mirar, leer o escuchar noticias... incluidas las redes sociales



Desenchufe: dése permiso para no leer correos electrónicos o responder teléfonos durante ciertos bloques de tiempo.

Practique estrategias de atención plena, como respiración profunda, yoga, o meditación.

Crea un menú de actividades personales que disfrutes:

- Cocinar
- Ejercicio
- Rompecabezas
- Tiempo Familiar
- Música
- Leer
- Juegos
- Coloreando
- Mecánicas



¡Date permiso para participar al menos 1 al día!

Los siguientes son algunos guías:



[tinyurl.com/yxyyennv](https://tinyurl.com/yxyyennv)  
[tinyurl.com/uhmxe29](https://tinyurl.com/uhmxe29)

Diario de gratitud: Busca de 1 a 3 cosas cada día por las que estés agradecido y anótalas en un diario o cuaderno.



Conéctate con aquellos que te importan – Utilizar: Zoom, Google Hangouts, Facetime, Marco Polo, etc.



Comparte lo que sientes con los demás. Normaliza la preocupación por los demás y por ti.



Reconocer los signos y síntomas de la fatiga de la compasión.

Busque apoyo cuando sea necesario.



Línea de crisis de Utah: 1.800.273.TALK  
Línea Tibia: 801.587.1055