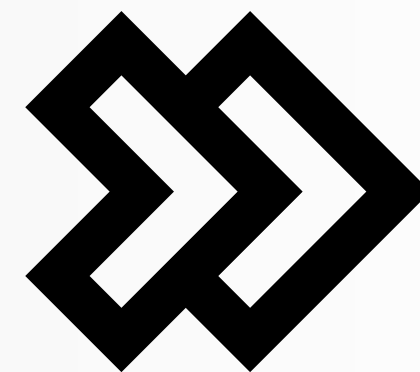


Kit de autocuidado



1



Valide y dele espacio a sus emociones

Reconozca las emociones y pensamientos que está viviendo. Es normal sentirse abrumado, angustiado, frustrado, cansado... o incluso, impotente. Es normal y esperable sentir emociones incómodas cuando ayudamos a quienes tienen crisis emocionales.

2

Retome sus rituales cotidianos

Todos tenemos actividades especiales que aportan bienestar a nuestra mente y cuerpo, ¡como un pequeño respiro para recargarnos de energía, calma, esperanza y fuerza! Por ejemplo, comer algo rico, ver el cielo, recostarse en el pasto, escuchar música, entre otros.





3

Desconéctese

Recuerde la importancia de dejar de lado las redes al final del día. Regálese unos minutos para respirar profundo, reconocer algo bueno que pasó y agradecerlo.

Busque ayuda

Permítase reconocer si necesita apoyo y active sus redes familiares, sociales o institucionales. Hay mucha oferta de espacios para hablar y compartir sus experiencias. Recuerde que no está solo.

4



5



Tenga en cuenta lo básico para estar bien

Procure dormir y descansar lo suficiente, hidratarse y alimentarse de acuerdo a las necesidades de su organismo. Su cuerpo se lo agradecerá.

Información tomada de <https://agora.uniandes.edu.co/kit-cuidados-emocionales/>