



Cuidarse

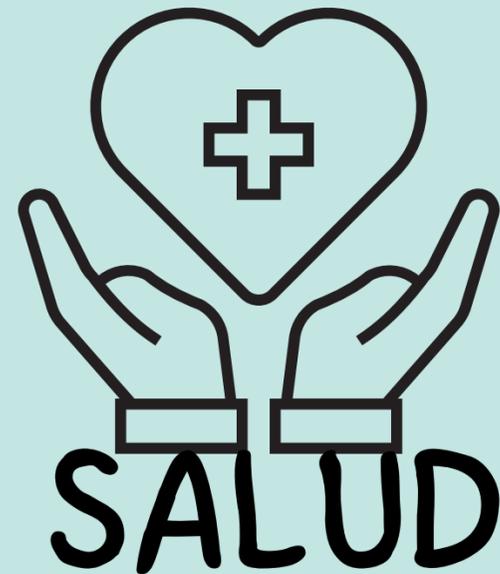
# PARA CUIDAR



---

Psic. María del Carmen Rivera Tristán





De acuerdo a la OMS (Organización Mundial de la Salud), “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

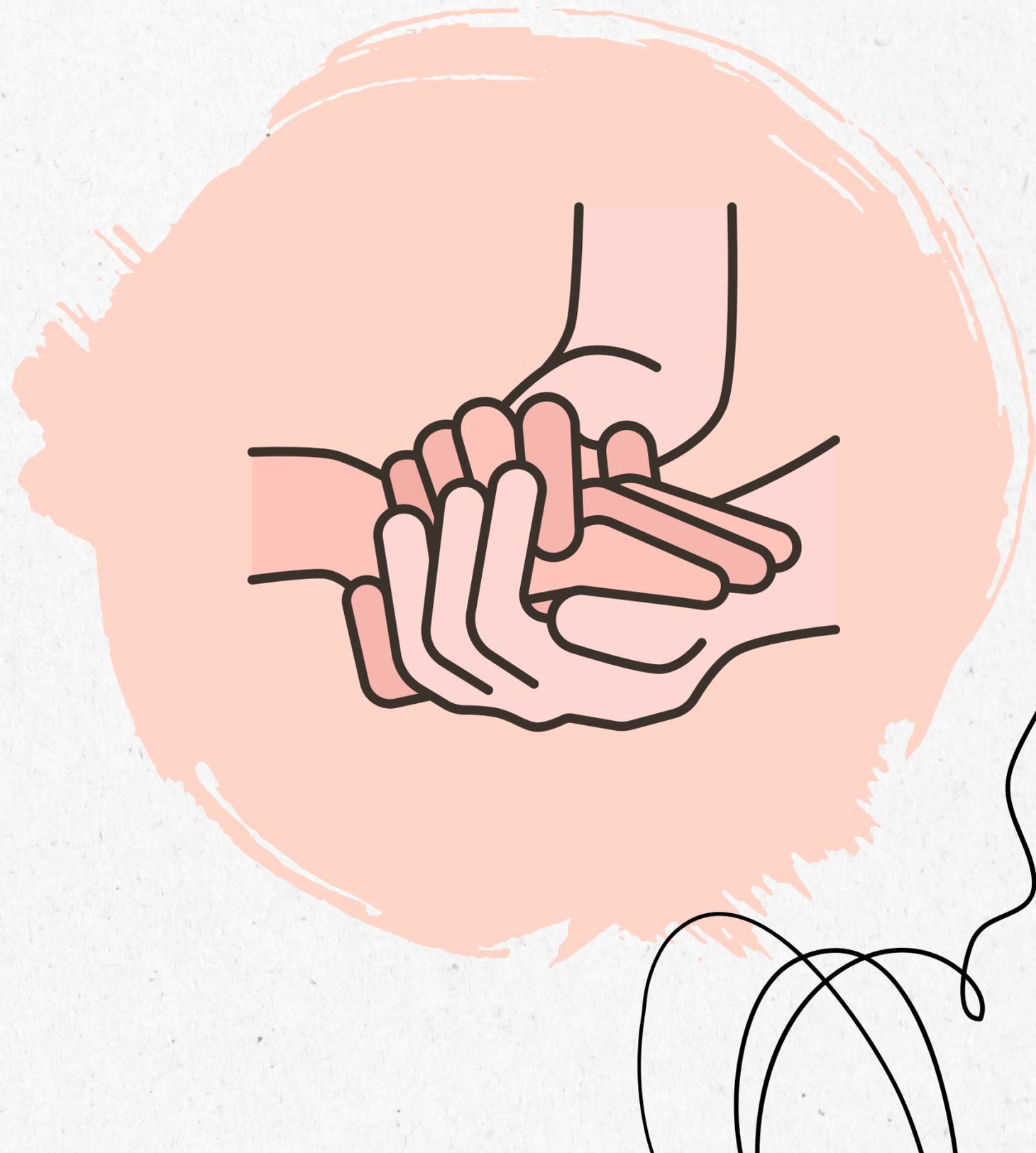
# ¿QUÉ ES EL AUTOCAUIDADO?

La OMS define el autocuidado como la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover y mantener la salud y para prevenir enfermedades y hacerles frente con o sin el apoyo de un trabajador de la salud o asistencial.



# ¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

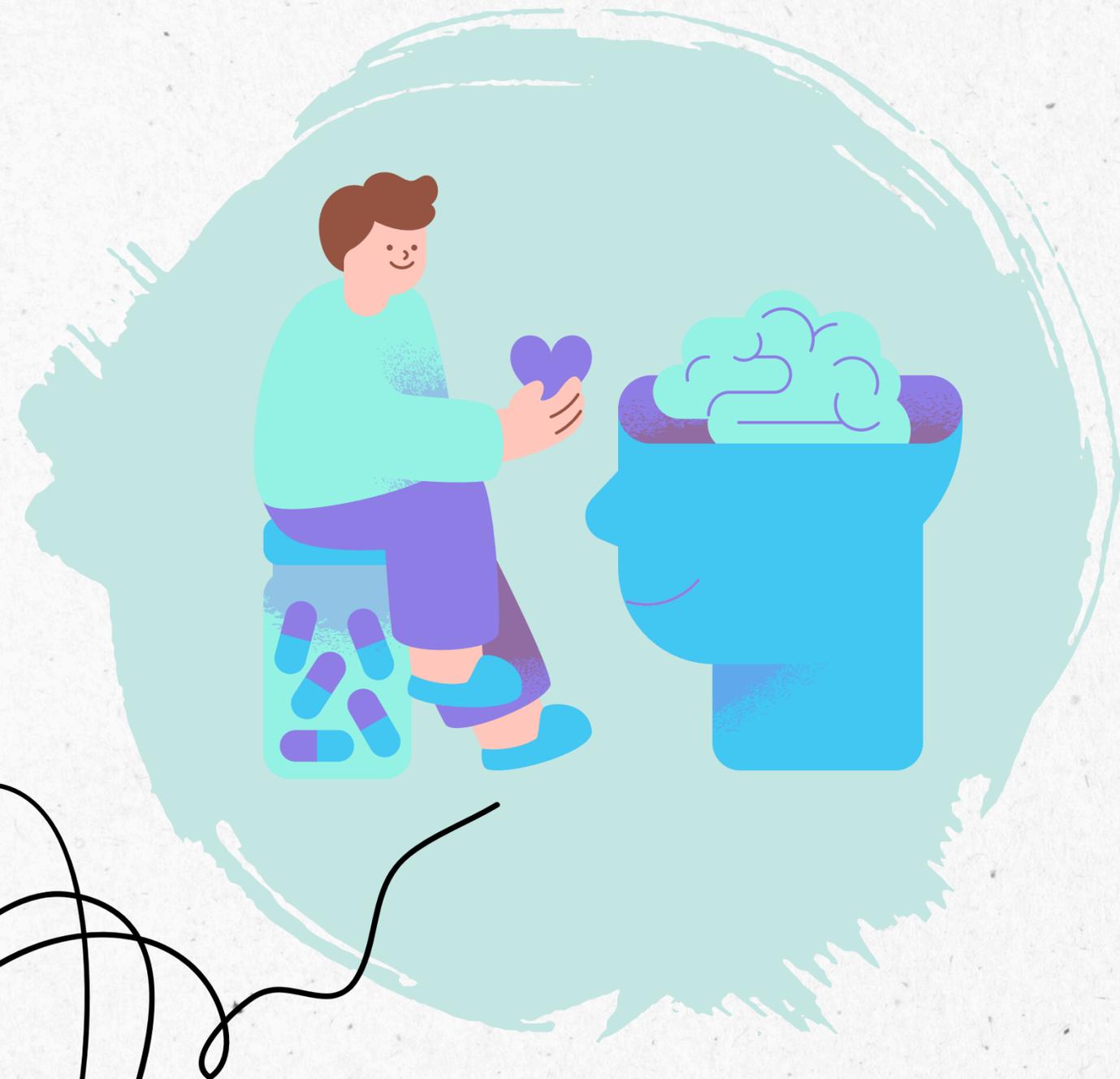
El autocuidado es bienestar, es generosidad, es pensar en nosotros y en los demás. Es una responsabilidad ante nuestra salud mental, física y emocional. La familia es el reflejo de nuestro autocuidado. Si los padres estamos bien, los demás podrán estar bien.



# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL AUTOCUIDADO?

“La promoción del autocuidado es un medio para empoderar a las personas, las familias y las comunidades para que tomen decisiones de salud informadas”, OMS.

**El autocuidado es un tiempo innegociable de bienestar, propio y para compartir.**

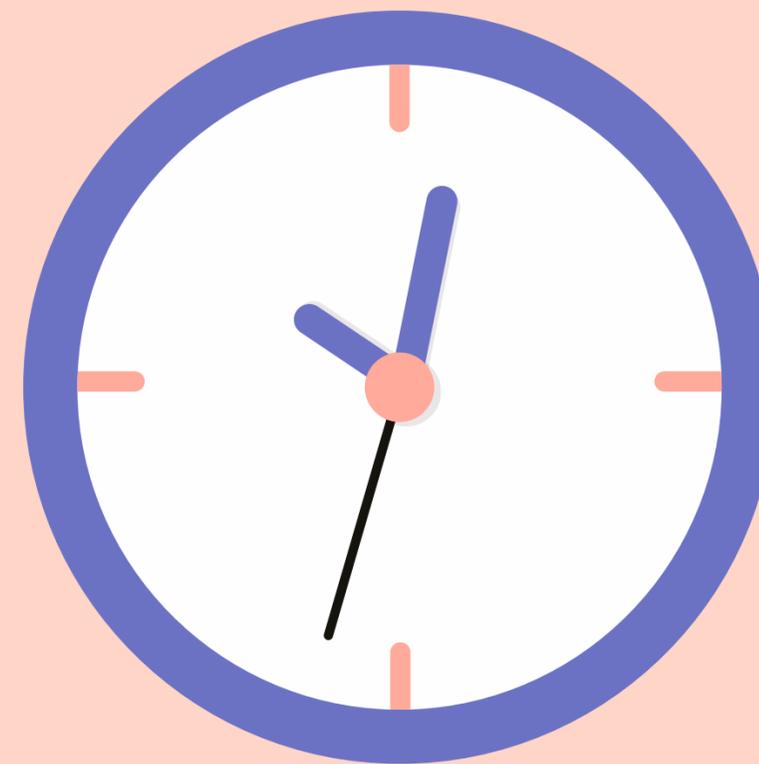


# ¿CÓMO COMENZAR?

Identifica de  
dónde viene la  
culpa...



Reconectate  
contigo,  
recuerda qué  
cosas  
disfrutabas  
realizar antes de  
ser adulto.



*lu*

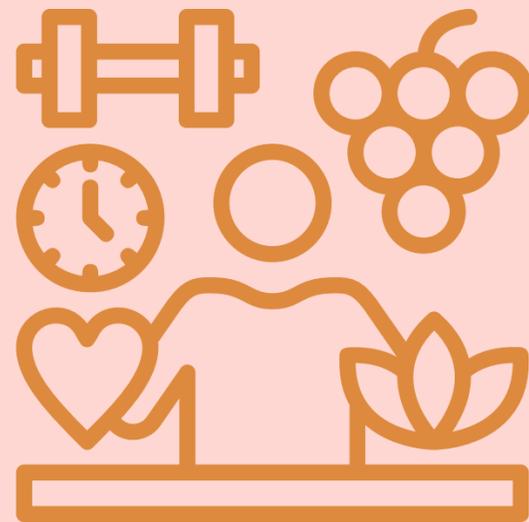
# PASOS ESENCIALES



Lo más saludable es la variedad.  
Inicia el día con un desayuno nutritivo,  
eliminar consumo de azúcares, grasas  
saturadas y elegir un momento para disfrutar  
de los alimentos.



Elige una o más actividades físicas que sean  
de tu agrado y mueve tu cuerpo.  
Tu cuerpo en movimiento y en contacto con  
la naturaleza son una excelente combinación.



**¡LIBERATE DE HÁBITOS TÓXICOS!**  
-Alcohol  
-Tabaco  
-Otras drogas  
-Sedentarismo, uso excesivo de celular

## Cuida tu sueño

Restablece el equilibrio hormonal, la eliminación de las neurotoxinas acumuladas en el cerebro, el reajuste del sistema inmunitario y la consolidación de los recuerdos.

## Aparta un tiempo exclusivo para ti

Despierta un poco antes o por las noches cuando todos se hayan dormido. Siempre dedica un tiempo para ti.

## Manejo de estrés y emociones

El manejo de las emociones no es simplemente reprimirlas sino aceptarlas.

## ¿Angustia por los hijos?

Es inevitable sentir angustia al ver un hijo angustiado, pero procura no quedarte ahí.



**¿CÓMO SABER SI NECESITO  
AYUDA?**



# CONTACTO

## Sitio web

IG. mcpsico\_analisis\_

---

## Correo electrónico

psic.clinicamc@gmail.com

