

Consejos para cuidar de uno mismo

Cuidar de uno mismo significa tomarse el tiempo para hacer las cosas que uno disfruta. Por lo general, el autocuidado (cuidar de uno mismo) implica realizar actividades que sean relajantes, divertidas o energizantes. Estas actividades pueden ser algo tan sencillo como leer un libro o tan grande como tomar unas vacaciones.

El autocuidado también significa cuidar de usted mismo. Esto significa comer sus comidas con regularidad, dormir lo suficiente, ocuparse de su higiene personal y cualquier otra cosa que mantenga la buena salud.

El autocuidado debe ser una prioridad. Siempre habrá otras cosas que hacer, pero no deje que interrumpen el tiempo que usted dedique al autocuidado. El autocuidado debe tener la misma importancia que sus demás responsabilidades.

Establezca objetivos de autocuidado específicos. Es difícil dar seguimiento a los objetivos vagos, tales como "dedicaré más tiempo a cuidar de mí mismo". En vez de ello, asegúrese de que sea algo específico, como "caminaré durante 30 minutos por las tardes después de comer".

Haga del autocuidado un hábito. Así como comer una manzana no elimina los problemas de salud, una sola sesión de autocuidado no tendrá mucho efecto para reducir el estrés. Elija las actividades que usted pueda hacer con frecuencia y que continuará haciendo.

Ponga límites para proteger su autocuidado. Usted no necesita tener un motivo importante para decirle "no" a los demás—su autocuidado es motivo suficiente. Recuerde que sus necesidades son tan importantes como aquellas de los demás.

Unos pocos minutos de autocuidado son mejor que nada. Programe una alarma para tomar sus descansos con regularidad (aunque solamente sea para dar la vuelta a la cuadra) o para disfrutar de un refrigerio sin interrupciones. A menudo, los descansos le darán energía para trabajar de forma más eficiente cuando regrese.

Las actividades no saludables no cuentan como autocuidado. El uso de sustancias nocivas, la alimentación en exceso y otros comportamientos no saludables pueden ocultar temporalmente las emociones incómodas, pero a largo plazo causarán más problemas.

No se olvide del autocuidado, aún cuando usted se sienta bien. Esto le ayudará a mantener una rutina saludable. Además, ¡el autocuidado pudiera ser parte del motivo por el cual usted se siente bien!