



E-CUIDAMOS

#YoAprendoEnCasa



10 PAUTAS PARA EL AUTOCUIDADO

cuídate para cuidar

En el cuidado y en el autocuidado hay que atender todas las dimensiones del ser humano, solo así se consigue el equilibrio. De otro modo, la cadena se rompe por su eslabón más débil, por la dimensión menos atendida y con bajos niveles de energía.

**Lo físico-corporal**

- 1 Mantén un horario, flexible, pero un horario, una organización, una pauta para la jornada.** Tiempo para todo, pero cada cosa a su tiempo y con su tiempo.
- 2 El aseo personal, la higiene, la observación de la alimentación y el ejercicio son claves para dotar de un aire de normalidad aquello que no lo es.** Sé creativo, ponte guapo, camina por casa mientras consultas el móvil, cocina cosas nuevas (ricas y sanas)...

**Lo emocional-social**

- 3 Mantente en contacto, no te aisles y, en la medida de lo posible, que sean contactos de calidad, que te aporten, que te enriquezcan, que no te suman en la desesperanza, en la queja, en la oposición a la situación.** No te aisles, pero tampoco te hiperconectes. Recuerda que el mayor ladrón del "aquí y el ahora" son los múltiples dispositivos que manejamos con sus tonos, sus notificaciones, sus vibraciones... Para esto, como para todo, un tiempo para cada cosa y cada cosa a su tiempo.
- 4 Identifica tus emociones, sobre todo las negativas: cansancio, tristeza, ansiedad, miedo...** Acoge la emoción, como algo temporal, que va a pasar. Obsérvala y déjala ir. No te regodees en ella, no permitas que tus pensamientos se enquisten en ella, no luches contra ella. Acoge, observa, deja ir. Que fluya.
- 5 Haz algo por alguien, por los cercanos, los que están en casa y por los lejanos.** Revisa tu lista de contactos, comunícate con los que están solos, con los que tienen a su cargo personas vulnerables (enfermos psiquiátricos, personas especiales, ancianos...), con los que atraviesan dificultades laborales o de otro tipo... La generosidad en tus actos, en tus palabras, en tus pensamientos y sentimientos es el mejor auto-refuerzo que te puedes regalar.
- 6 No te "enroques" tampoco en situaciones negativas.** El confinamiento es como un Gran Hermano, todo se sobredimensiona, todo se puede exagerar, la distancia no permite el encuentro "tú a tú", la mirada limpia y franca... déjalo pasar, que no secuestren estas situaciones tu mente ni tu corazón.





Lo intelectual-cognitivo

7 El teletrabajo soñado por muchos, se ha convertido en una losa. Aquí también establece horarios o pautas o rutinas, porque la "presencia virtual" puede ser infinita. Esto genera hiperactividad y ansiedad por hacer las cosas bien, puede generar relaciones competitivas al no sentir que se controla todo o que se maneja toda la información... también aquí hay que dejar fluir. Economizar energía, dar lo mejor de uno mismo, formar equipo y trabajar en red, en un tiempo y en un espacio limitado y delimitado.



Lo intelectual-cognitivo

8 Reza, medita, párate y estate en silencio. Llámalo como quieras y dale la forma que quieras, aquella de la que tengas costumbre. Como sea, pero dedica un tiempo diario a silenciar tu mente, calmar tu corazón y aquietar tus manos. La respiración consciente, la música clásica, la lectura de un cuento para adultos que te invite a pensar... pueden ser algunos instrumentos o herramientas para conseguirlo.

9 Ocio. ¿Y qué es para ti el ocio? Jugar, bailar, estar tirado a la bartola, ver una serie, charlar con tu familia, tomarte un vino, practicar un hobby... ¡qué sé yo! Tiempo para ti, para hacer algo que te guste y de lo que disfrutes. Lo que haces siempre en tu tiempo libre o lo que nunca soñaste empezar a hacer. Ahora tienes tiempo de hacer todo eso que has anhelado y la creatividad te tiene que pillar con las manos, con la mente y con el corazón activos.



10

**Y, sobre todo,
ríe siempre que puedas
y sonríe siempre,
puedas o no.**