Cuídate para poder cuidar

¿Alguna vez has viajado en un avión?

Antes de despegar, las azafatas indican que debes ponerte tú primero, una máscara de oxígeno si el avión pierde presión, porque si te desmayas, no podrás ayudar a nadie más.

En **la crianza y el cuidado de otros**, ocurre lo mismo: **si no cuidas de ti mismo, no podrás cuidar bien de nadie.** Acá algunas ideas de autocuidado:

Autocuidado

No es egoísmo, es una NECESIDAD

Expresa tus emociones

- Escribir es una forma de liberación emocional
- Busca un grupo seguro para desahogarte

HABLAR CALMA EL ALMA



Momentos de descanso

Pausas activas que te permitan recuperar la energía y mejorar el estado de ánimo

Cuida tu cuerpo

- Duerme lo suficiente
- Come bien
- Realiza ejercicio

Pide ayuda

Compartir responsabilidades
REDUCE EL ESTRÉS

Alegría y gratitud

- Busca momentos que te hagan sonreír.
- Baila, escucha música

ENFOCA TU MENTE
EN LO POSITIVO

Suelta el control

Aceptar que no todo depende de ti es un **acto de amor propio**. Haz lo mejor que puedas con lo que tienes.

Juntos estamos Tejiendo Hogares

Alcaldía de Medellín
Distrito de
Ciencia, Tecnología e Innovación