

PLANIFICAR PARA LA SALUD

Cuidado-Personal: Es Hora de Cuidarse a Si Mismo



DICIEMBRE 2023

“Llene siempre su propia taza primero y permita que el mundo se beneficie del exceso”.

Es posible que haya escuchado la frase “no se puede servir de una taza vacía”. Es importante saber y poder comunicar qué llene su taza para poder vivir una vida más feliz y saludable.

El cuidado personal significa tomarse el tiempo para hacer cosas que ayuden a mejorar su bienestar general. Es cuidarse a sí mismo para poder estar sano, hacer su trabajo y ayudar a cuidar a los demás. Practicar el cuidado personal puede ayudarle a controlar el estrés, reducir el riesgo de enfermedad y aumentar su energía. Considere todas las formas en que puede cuidarse para mejorar su salud y bienestar general:

- **Cuidado físico.** El cuidado físico incluye cuánta actividad física usted hace, cómo alimenta su cuerpo, cuánto duerme y cómo atiende sus necesidades físicas.
- **Cuidado social.** Esto puede involucrar a las personas con las que pasa y disfruta el tiempo. Es fácil descuidar la socialización con sus amigos y familiares cuando la vida se vuelve atareada, pero las relaciones cercanas son importantes para su bienestar.
- **Cuidado mental.** Implica practicar la aceptación y la autocompasión, además de hacer cosas para mantener la mente alerta, como resolver un rompecabezas o aprender algo nuevo que le interese.
- **Cuidado espiritual.** Nutrir su espíritu puede implicar cualquier cosa que le ayude a desarrollar un sentido más profundo de significado, también comprensión o conexión con el universo. Esto podría incluir servicios religiosos, meditación u oración.
- **Cuidado emocional.** El autocuidado emocional es importante para enfrentar emociones incómodas como la ira, la tristeza y la ansiedad. Practique actividades que le ayuden a reconocer y expresar sus sentimientos de forma regular y segura.

- **Cuidado recreativo.** Esto puede incluir cosas como actividades especiales o pasatiempos. Es importante dedicar tiempo a las cosas que le interesen y le brinden alegría. Las prácticas recreativas de autocuidado pueden consistir en pasar tiempo solo o con otras personas.
- **Cuidado ambiental.** Cuidar los lugares que le rodean es importante. Asegúrese de que los espacios de trabajo estén limpios, organizados y tranquilos. Ordene su espacio vital, explore nuevos lugares o salga a caminar al aire libre.

PRACTIQUE LA GRATITUD

Con la temporada navideña en pleno apogeo, ahora es un momento maravilloso para practicar la gratitud. Centrarse en las cosas por las que está agradecido es una excelente manera de practicar el cuidado personal.

Los Beneficios de la Gratitud Incluyen:

- Mejor salud física.
- Mejores hábitos de sueño.
- Reducción de los sentimientos de agresión.
- Más conexión social.
- Mejoría de la salud psicológica.
- Mayor sentido de empatía.
- Aumento de la autoestima.
- Mayor resiliencia mental.

Cree una práctica de gratitud formando hábitos saludables en su vida diaria, como:

- **Llevar un diario de gratitud.** Todas las noches, dedique unos minutos a escribir las cosas buenas que ocurrieron en su día.
- **Dar las gracias.** Este atento durante el día en busca de motivos para decir "gracias". Haga un esfuerzo consciente para darse cuenta cuando la gente hace cosas buenas.
- **Haga caminatas de atención plena.** Salga a caminar y haga un esfuerzo especial para apreciar su ambiente.
- **Escriba cartas de agradecimiento.** Piense en alguien que aprecie y escriba una carta explicando por qué lo aprecia junto con ejemplos.
- **Apreciación agradecida.** Aléjese de las distracciones y dedique 5 a 10 minutos a revisar mentalmente las cosas buenas de su día.
- **Conversaciones de gratitud.** Túrnense con otra persona para enumerar tres cosas por las que estuvo agradecido a lo largo del día.

Desafío de Sharecare:

Ser amable no sólo beneficia a los demás, ¡también podría ayudarle a vivir una vida más larga y saludable! Únase al Desafío 21 Días de Bondad este diciembre. Haga un seguimiento durante 21 días de esforzarse por hacer al menos un acto de bondad. Únase al desafío haciendo clic en **Achieve → Challenges → 21 Days of Kindness Challenge** comenzando 11/25.

Please note: The Sharecare Platform will be sunseting December 31, 2023.

Planifique con anticipación: Únase a nosotros el próximo mes para el tema de salud de enero: Atención preventiva y preparación para emergencias.

