

# AUTOCUIDADO: CONCIENCIACION, RECONOCIMIENTO, ACCIÓN

**Autocuidado es cuidado proporcionado por sí mismo a uno mismo.** Es conocerse a sí mismo (concienciación), identificar sus propias necesidades (reconocimiento) y tomar los pasos para satisfacer esas necesidades (acción).

**El autocuidado es necesario.** Una falta de autocuidado puede someterlo a riesgo de: ansiedad/depresión, enfermedades del corazón (presión arterial alta, colesterol alto, etcétera), obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas. Por otra parte, el autocuidado que se enfoque en todas áreas de salud (mental, física, espiritual) promueve una vida más larga y feliz y la oportunidad de estar en una mejor condición.

**¿Está experimentando mecanismos de autoayuda insanos: negligencia, fatiga o agotamiento? ¿Cuales? (Concienciación)**

- Sentimientos como envidia, celos, resentimiento, indignación
- Discutir más con una pareja, familiar, amigo o colega
- Efectos secundarios como dolor de cabeza, no dormir bien, o tensión
- Estrategias adictivas como recurrir al uso de comida, alcohol, tabaco)
- Cometiéndolo más errores
- Sentirse que está “hasta el tope”

**¿En una escala de 1 a 10, qué satisfecho está con las siguientes áreas de su vida/salud?**

Relaciones, Agilidad mental, Ejercicio, Nutrición, Sueño, Propósito, Conectividad, actividades de placer, ¿Manejo del estrés?

**¿En qué áreas siente mayor satisfacción? ¿En cuál área le gustaría mejorar? ¿Cuáles son los más importantes? (Reconocimiento)**

**Conociendo sus áreas de fuerza/debilidad, ayuda con los siguientes recursos en general para manejar su salud mental, física y espiritual (Acción):**

NIMH: [nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental](http://nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental)

MyHealthfinder: [health.gov/espanol/myhealthfinder](http://health.gov/espanol/myhealthfinder)

USDA MyPlate: [myplate.gov/resources/en-espanol](http://myplate.gov/resources/en-espanol)

American Academy of Sleep Medicine (opción en español disponible): [sleepeducation.org/](http://sleepeducation.org/)

***Autorízate a practicar el autocuidado.  
“No se puede servir de una taza vacía.”***



**Beneficios específicos de autocuidado:**

- Mejor habilidad de combatir infecciones y enfermedades (resistencia a enfermedades)
- Mejor rendimiento y productividad
- Emociones y estado de ánimo equilibrado
- Pensamiento, enfoque y concentración más claro
- Más confianza/autoestima
- Más energía

**Ejemplos de actividades de autocuidado:**

#### Salud Mental

Felicitarse a su mismo, revisar sus redes sociales para eliminar personas negativas, respirar profundo, y/o escribir en un diario

#### Salud Física

Hacer algo energizante (bailar, correr, estirarse), tomar una siesta, comer un bocadillo saludable, programar una cita médica

#### Salud Espiritual

Ayude a alguien por medio de trabajo voluntario, meditar, y pasar tiempo en la naturaleza, ayuda a liberar la negatividad



Wisconsin Women's Health Foundation

608-251-1675 x 118 | [wwhf.org](http://wwhf.org)

**¡Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas- y GrapeVine puede ayudar!**

GrapeVine apoya los residentes de Wisconsin proporcionando información segura para la salud y recursos para prevenir enfermedades crónicas y lograr su potencial máximo, sin importar su edad. Para más información visite: [www.wwhf.org/grapevine-participant/](http://www.wwhf.org/grapevine-participant/)