AUTOCUIDADO:

CUIDAR DE USTED EN SU TOTALIDAD



El autocuidado es el cuidado que usted se brinda a sí mismo. Consiste en identificar sus propias necesidades y tomar medidas para satisfacerlas, lo cual incluye dedicar tiempo a actividades que le nutran y tratarse a sí mismo con la misma amabilidad con que trata a los demás.

'El bienestar integral' significa estar saludable en muchas áreas de la vida; no solo a nivel físico, sino en todas las maneras que definen quién es usted. Esto incluye **las 8 Dimensiones del Bienestar**: emocional, espiritual, intelectual, física, ambiental, financiar, ocupacional y social. Todas están conectadas, y la energía que invierte en un área a menudo crea efectos positivos en las demás. Por ejemplo, tomar una clase para fortalecer su bienestar intelectual también podría permitirle hacer nuevas amistades, apoyando al mismo tiempo su bienestar social.

El autocuidado es necesario. Las investigaciones demuestran que los hábitos de autocuidado—como un sueño de calidad, manejo del estrés, la actividad física, una buena nutrición y la conexión social—ayudan a mitigar las demandas de la vida. Según la actividad, el autocuidado puede influir positivamente la salud mental, el estado de ánimo, la regulación emocional, la resiliencia, la capacidad de afrontamiento y mucho más.

Práctica de autocuidado:

1. Toma una pausa para reflexionar sobre cómo se siente. ¿Cómo está?

2. Considere todas las 8 dimensiones del bienestar (mencionadas anteriormente). ¿Con cuál área se siente más satisfecho? ¿En cuáles podría mejorar o crecer?

3. ¿Qué le ayuda a sentirse con calma y con alegría? ¿Qué haría si tuviera la oportunidad? ¿Qué le ayuda a renovarse o le da energía? Para obtener ideas o inspiración, eche un vistazo a estos ejemplos de actividades de autocuidado:

- reconozca sus virtudes
- desconéctese de las redes sociales
- escriba sus pensamientos
- pruebe una nueva receta
- tome una siesta
- comer una merienda saludable
- programe una cita médica
- haga planes para tomar un café con un amigo
- limpie un espacio de su hogar
- aprenda a decir 'no'
- pase tiempo en la naturaleza
- comience un diario de gratitud
- cree una rutina para antes de dormir
- explore un nuevo pasatiempo
- beba más agua
- respire profundamente

PARA MAS INFORMACION:

Academy of Nutrition and Dietetics *(Academia de Nutrición y Dietética)*: eatright.org/health/wellness/healthful-habits

American Academy of Sleep Medicine *(Academia Americana de Medicina del Sueño)*: sleepeducation.org/

American Psychological Association (Asociación Americana de Psicología): apa.org/topics/stress

Office of Disease Prevention and Health Promotion *(Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud)*: odphp.health.gov/myhealthfinder

Strengths-Based Resilience program *(Programa de Resiliencia Basada en Fortalezas)*: strengthsbasedresilience.com/

Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) *(Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias)*: library.samhsa.gov/sites/default/files/sma16-4958.pdf

U.S.Department of Veterans Affairs *(Departamento de Asuntos de los Veteranos de EE. UU. – Programa de Salud Integral)*: va.gov/wholehealth/

Wisconsin Women's Health Foundation
608-251-1675 | **wwhf.org**

Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas, ¡y GrapeVine puede ayudarle!
GrapeVine apoya a los residentes de Wisconsin conectándolos con información y recursos de salud confiables para ayudar a prevenir enfermedades crónicas y alcanzar su máximo potencial, a cualquier edad.
Para más información, visite: wwhf.org/grapevine-participant/

08/2026