

DÍA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO

24 de julio



¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?



Es escucharte, hacer lo que está bien para ti, cuidarte a tí mismo, significa preguntarte qué necesitas y darte una respuesta honesta. Tomar medidas para cuidar de nosotros mismos y de nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras, ambientales y espirituales.

¿QUÉ TAN FÁCIL ES GENERAR EL AUTOCUIDADO?



Puede ser tan simple como acostarse temprano después de un largo día de trabajo, o tan difícil como estudiar los hábitos que hemos creado y sus efectos a largo plazo. No importa quién eres, qué has hecho o en qué etapa de tu vida estás, hay una cosa que debes incorporar absolutamente en tu vida y eso es el autocuidado.

¿QUÉ SUCEDE SI LOGRO EL AUTOCUIDADO?



Si lo haces, ¡felicitaciones! Si no es así, tal vez es hora de practicar un poco de autocuidado, El autocuidado es relativo: Así como cada ser humano es único, es diferente para cada uno de nosotros. Sólo tu puedes decidir el cuidarte a ti mismo, solo tu puedes ir un paso más allá y comenzar a cuidarte.

¿EXISTE MÁS DE UNA FORMA DE GENERAR EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado también varía día a día. A veces necesitamos un momento para estar quietos y reflexionar, otras veces necesitamos movernos, estar con familiares y amigos, ejercitarnos.

Formas de autocuidado:

- Un masaje.
- Una comida saludable.
- Meditar.
- Reír, viendo una película o videos.
- Permitirte llorar.
- La actividad física es vital no sólo para nuestro bienestar corporal sino también para ayudarnos a desahogarnos y a liberar el estrés.
- Llamar a un amigo para conversar después de un día difícil en la oficina.
- Meterse entre las cobijas, leer un poco y dormir.



BENEFICIOS DEL AUTOCUIDADO

- Mejora tu productividad.
- Mejora tu autoestima.
- Nos conocemos mejor.
- Tienes más para dar.

"La salud es el regalo mas grande, cuídala y protégela".

" EL AUTOCUIDADO ES UN HÁBITO Y UNA CULTURA DE POR VIDA, TÚ DECIDES."



Fundación Colegio UIS

¡FCUIS VIVE EL BUEN TRABAJO!

ENFERMERIA@FCUIS.EDU.CO

MAYOR INFORMACION:3185222134

[HTTPS://GRUPOGEARD.COM/CO/BLOG/CONVOCATORIAS/AUTOCUIDADO-IMPORTANCIA](https://GRUPOGEARD.COM/CO/BLOG/CONVOCATORIAS/AUTOCUIDADO-IMPORTANCIA)

<https://psicologosperu.blogspot.com/2018/08/que-es-el-autocuidado.html>

