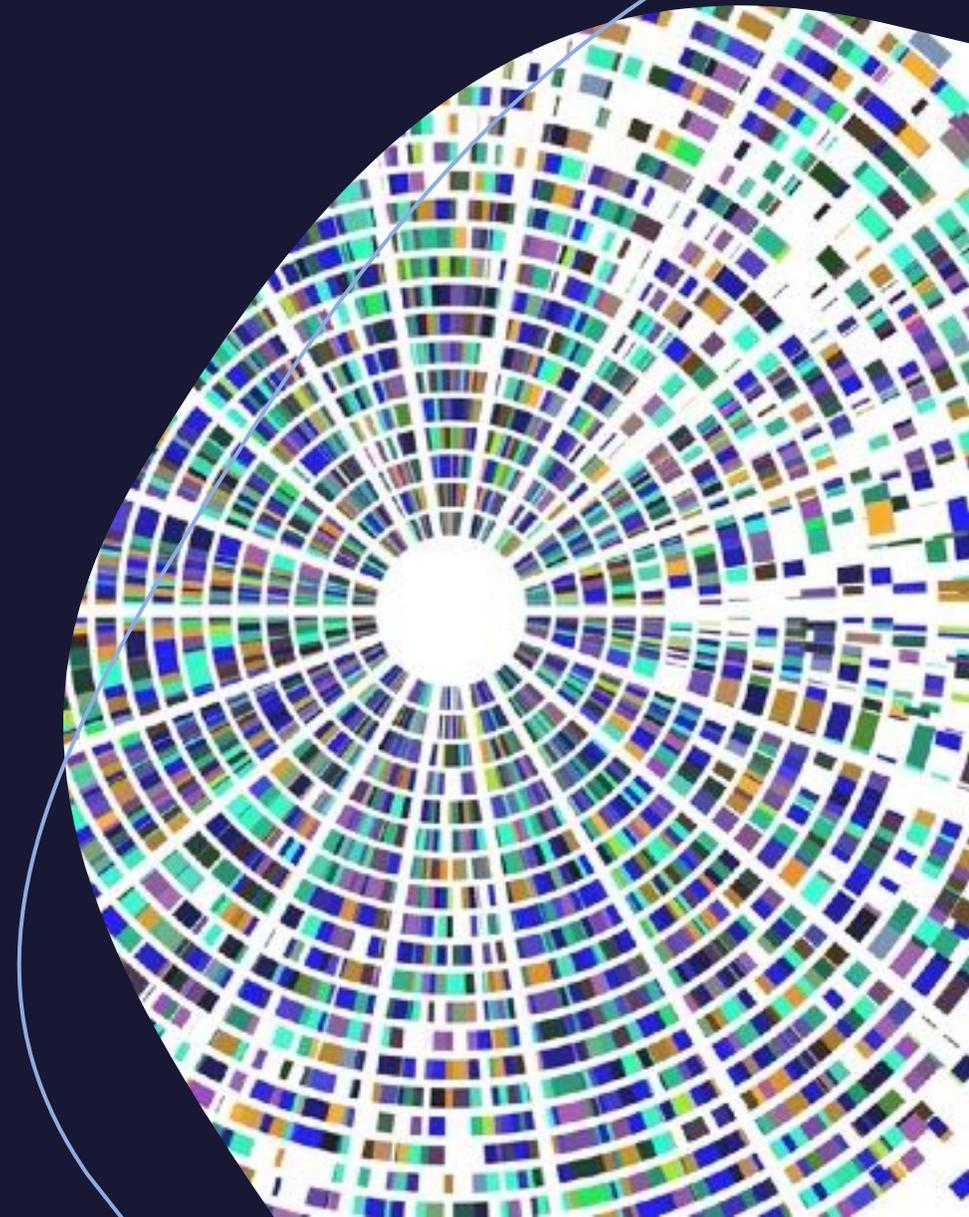


# Que hacer para cuidarnos cuando cuidamos a otros

- Congreso Familiar
- 8 de enero de 2022
- Hector Rivera-Lopez, PhD

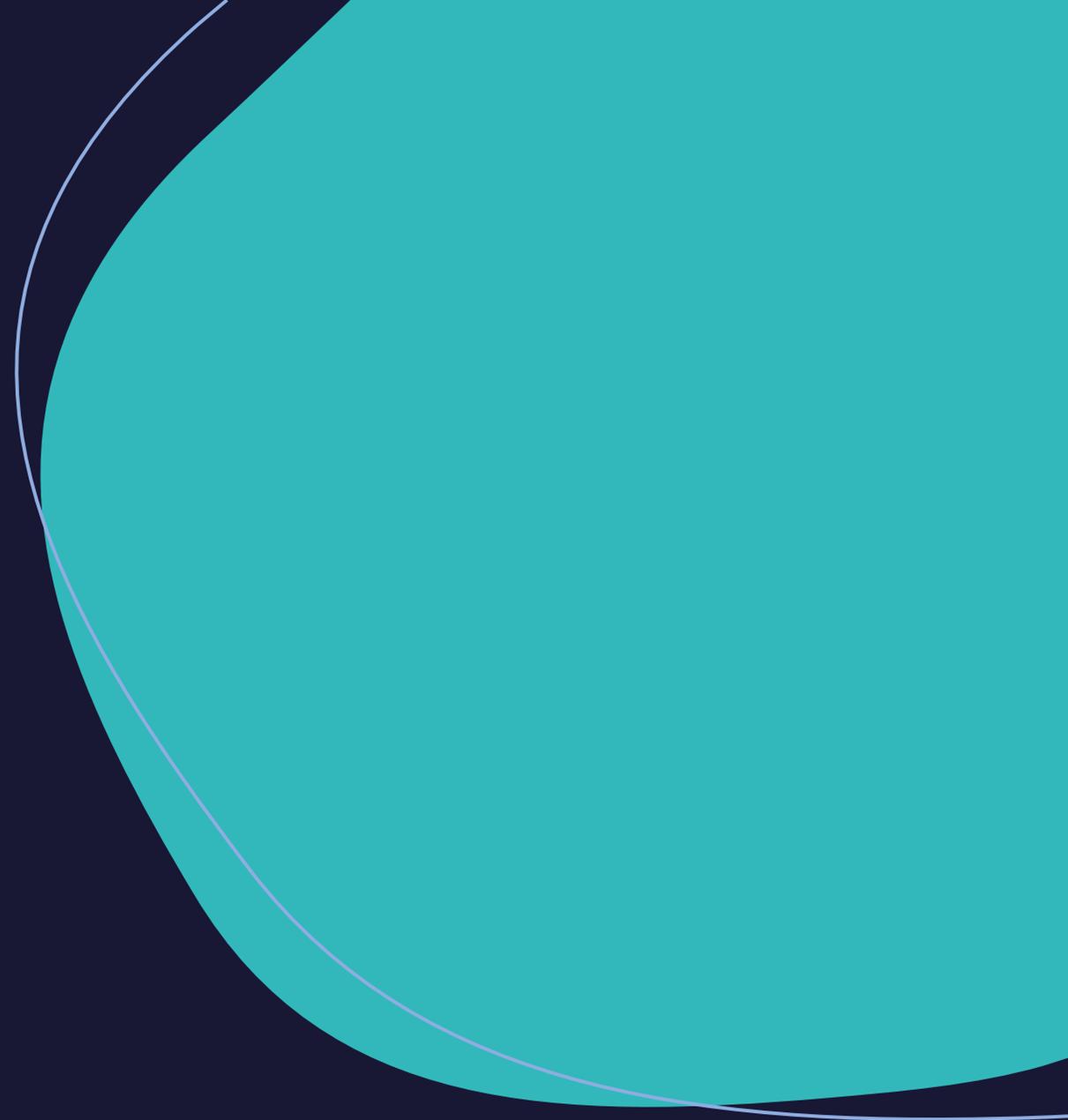


## Pensamiento del día

- “Lo que les voy a compartir no es fácil de hacer pero al final valdrá la pena.”

# Qué es el auto cuidado?

Auto cuidado es una manera de pensar que te ayuda a valorizar tu persona y tomar medidas preventivas para el buen funcionamiento del cuerpo, la salud mental y espiritual.



## Cual es la importancia de auto cuidarnos

- Cuando ejercemos y participamos en comportamientos que promueven una salud apropiada podemos sentirnos mejor y desarrollar estilos de vida que nos alegran y nos hacen sentir bien.

# Cuales son las consecuencias del auto cuidado?

- El mantenernos conscientes que nuestro cuerpo necesita ser mantenido en buenas condiciones nos ayuda a conseguir las metas que queremos alcanzar. Un cuerpo que esta pobremente cuidado no puede darnos el rendimiento que necesitamos para mantenernos saludables.

Como el estrés puede contribuir a bajar la calidad de nuestro autocuidado

- El estrés se explica como la forma que nuestro sistema sensorial percibe e interpreta eventos externos. Los eventos no producen la reacción de estrés pero nuestra percepción de los mismos sí.



A photograph of an industrial refinery or chemical plant. The scene is dominated by several tall, white, cylindrical distillation columns with metal ladders and platforms. A complex network of pipes, valves, and structural steel frames connects these columns and other processing units. In the foreground, there are large, white, corrugated metal storage tanks. The background is a clear blue sky with some light, wispy clouds. The overall image conveys a sense of large-scale industrial operations.

Factores que  
pueden  
generar estrés

## Situaciones que correlacionan con el estrés

Expectativas internas que nos auto-imponemos.

Interacciones externas con otras personas (incluyendo familiares.)

Situaciones externas ambientales: terremotos, inundaciones, epidemias, desastres hechos por el hombre y otras causales.

Algunos  
indicadores que  
nos indican que  
tenemos estrés

Mental

Emocional

Social

Físico

Espiritual

Que pasa cuando  
estamos mucho  
tiempo expuestos  
al estrés?

Causa fatiga

Causa falta de animo

Cansancio continuo

Irritabilidad

Aislamiento

# Como el estrés puede afectar nuestro estilo de vida?

- El exponernos al estrés por largo tiempo puede re-alambrar su cerebro y hacerlo a usted mas vulnerable.



## Como podemos manejar nuestro estrés?

El estrés se puede manejar y podemos usarlo para que nos ayude y no nos destruya.

Cada día estamos creando narrativas (historias) y/o nuestro mundo.

No dejes que la historia que estas creando tome control de tu vida. Siéntete libre de cambiarla para mejorar tu salud.

Maneras de  
*manejar el estrés*  
*y sentirnos*  
*saludables*

Respirar

Hidratación

Nutrición

Dormir

Ejercicios

Meditar

Conectarnos

## Algunas maneras de como cuidarnos.

Auto regulación de nuestras emociones.

Redefinir la situación.

Si lo que deseo me sale que bueno y si no me sale mejor.

Si lo que ocurre tiene solución no te preocupes y si no tiene porque te preocupas?

El auto cuidado  
tiene tres áreas de  
importancia

Biológica

Psicológica

Espiritual

Actividades para  
fomentar el  
autocuidado del  
cuidador

Meditación

Bailar

Buscar nuevos retos

Evitar la crítica

Valorizarnos

Actividades para  
fomentar el cuidado  
del cuidador.

Comer bien

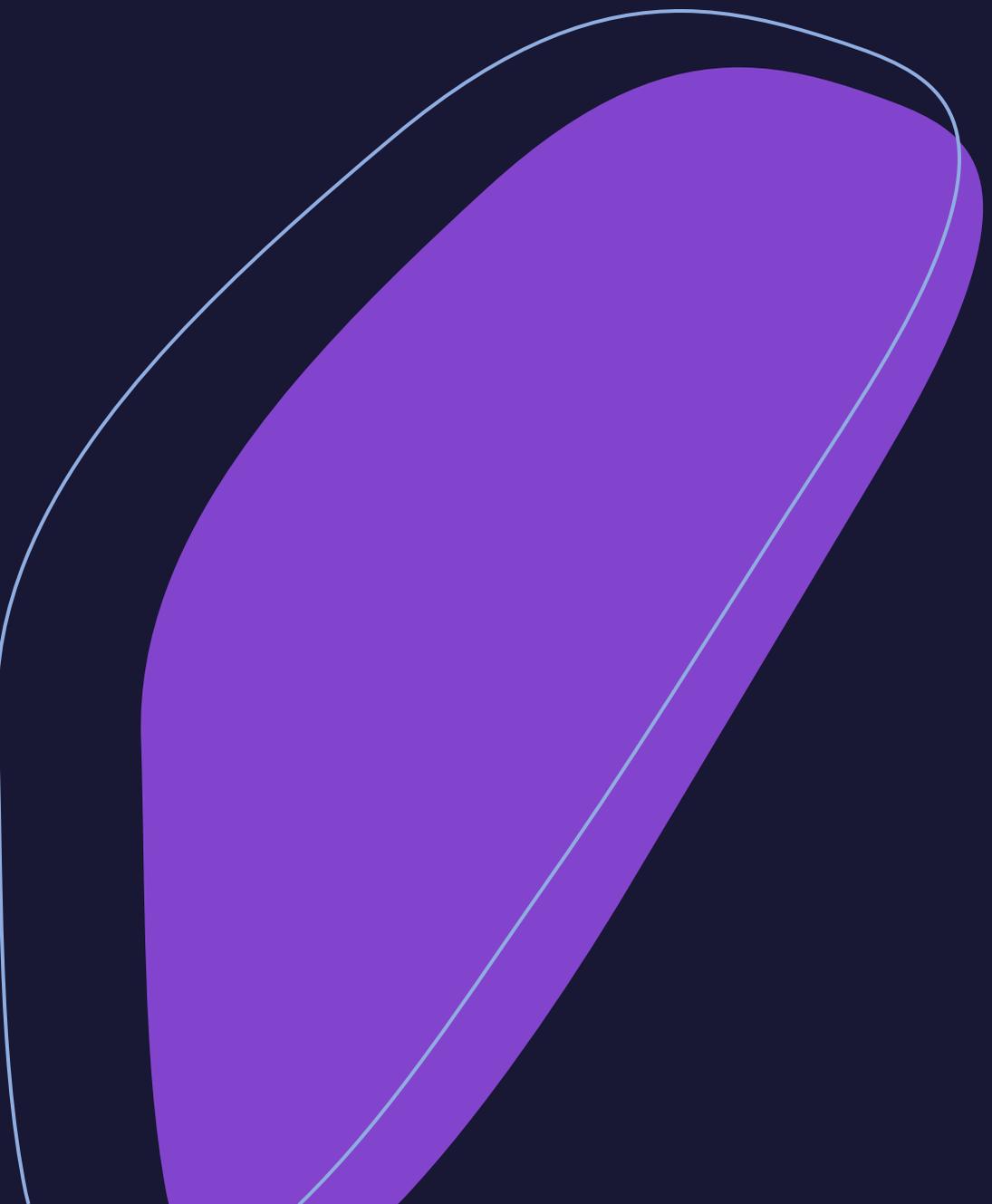
Ejercitarse

Salir con  
amigos/familiares

Tener un  
entretenimiento

Leer

Escribir



# Gracias

- La educación y la prevención son dos medios que tenemos disponibles para mejorar nuestro auto cuidado. Debemos examinar nuestras rutinas de vida y comenzar hacer pequeños cambios.