



Guía de planificación del autocuidado

El autocuidado consiste en cuidar activamente su salud mental y bienestar. Practicar el autocuidado le permite apoyar eficazmente a los jóvenes con los que trabaja.

A menudo, el término autocuidado puede generar emociones negativas, ya que sentimos que no tenemos tiempo para hacer todo lo que "necesitamos".

Le animamos a utilizar esta guía de planificación como una herramienta para pensar en "lo que puedo hacer" en lugar de "hacer lo que debo hacer".

Para más información sobre la depresión adolescente, visite
ErikasLighthouse.org

**Erika's Lighthouse**

Plan de autocuidado

Físico

- Duerma de 7 a 8 horas
- Salga a caminar a la hora del almuerzo
- Lleve un almuerzo saludable
- Haga ejercicio antes o después del trabajo
- Tómese un descanso para almorzar
- Use tus días por enfermedad
- Tómese un descanso mental
- Salga a pasear con tu perro después del trabajo

Psicológico

- Programe una supervisión reflexiva con un colega
- Lleve un diario
- Dedíquese tiempo a un pasatiempo
- Medite de 1 a 5 minutos al día
- Aumente el tiempo que pasas con familiares y amigos

Emocional

- Escriba tres cosas buenas que hizo cada día
- Conecte con amigos que le apoyan
- Tome un café con un amigo
- Haga algo que disfruta cada mes (ir de compras, al cine, etc.)
- Ríase

Espiritual

- Reflexione
- Medite
- Encuentre una causa en la que creas
- Practique yoga
- Pase tiempo en la naturaleza

Relaciones

- Programe citas con su pareja
- Programe actividades con sus hijos
- Planifique pasar tiempo con amigos
- Pase tiempo con animales o mascotas
- Conéctese con un viejo amigo

En el Trabajo

- Programe una supervisión reflexiva con un compañero
- Establezca y mantenga límites
- Lea revistas profesionales
- Asista a talleres de desarrollo profesional

Eliga uno o dos artículos de cada categoría.
¡Añada sus propias ideas!

Cosas para pensar

- ¿Qué puedo hacer para que esto tenga éxito?
- ¿Me estoy fijando metas realistas?
- ¿Cómo me sentiré si logro el éxito?