

Crea un Plan de Autocuidado Familiar

Sinopsis

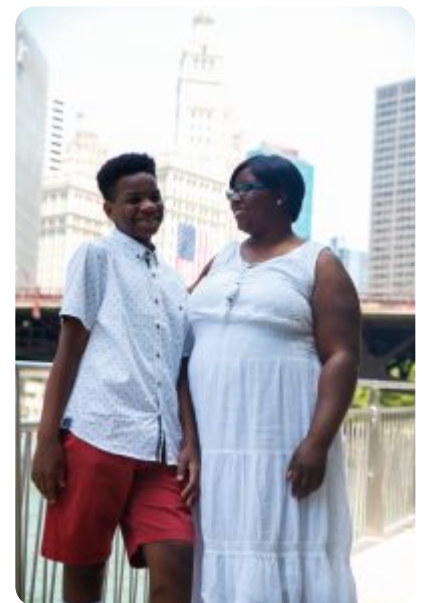
[[En inglés](#)]

El cuidado personal es para todos. En pocas palabras, el autocuidado es la práctica de tomar medidas para mejorar la salud ... tanto física, como emocionalmente. Los niños y los adultos necesitan tiempo para refrescarse, recargarse y relajarse del trabajo, la escuela y los eventos actuales. Si bien es importante centrarse en el cuidado personal individual, también es importante dar prioridad como familia para apoyar una comunicación saludable y una mejor comprensión de cómo apoyar a nuestros seres queridos.

Tomando Acción

Unos pocos pasos sencillos y una lluvia de ideas familiar, son todo lo que se necesita para hacer del autocuidado una prioridad en el hogar. Sea creativo y modifique según sea necesario con el tiempo.

1. **Haga un espacio para la planificación.** Reserve tiempo un fin de semana o una noche durante la semana después de la cena para reunirse en familia y comenzar a planificar. Es importante asegurarse de que todos puedan estar presentes para que el plan sea representativo de la familia, ya que el cuidado personal se puede practicar de muchas maneras.
2. **Establezca metas o aclare el propósito.** La creación de un plan de cuidado personal puede consistir simplemente en integrar la atención plena y otras formas de relajación en los horarios familiares ocupados, o puede tener objetivos



adjuntos. Piense en las cosas en las que su familia podría querer trabajar junta (por ejemplo, reducir el tiempo de pantalla en una hora cada día, reducir el estrés asociado con horarios ocupados, etc.). Identifique los principales factores estresantes y utilícelos como plantilla para elaborar un plan que lo ayude a alcanzar los objetivos para disminuir y mejorar la forma en que los maneja.

3. **Haga una lluvia de ideas sobre las actividades.** Haga un buen equilibrio de 5 o 6 actividades. Las actividades incluidas en un plan de cuidado personal deben incluir actividades que apoyen la mente y el cuerpo.

- Cuidar el cuerpo. El ejercicio, una hidratación adecuada y una buena nutrición influyen directamente en nuestra salud social y emocional. Encuentre formas de incorporar algunas actividades a su rutina actual en lugar de agregarlas.
 - Haga un rastreador de agua para apoyar la hidratación y fomentar cambios saludables en bebidas azucaradas. Idea: pruebe nuevas infusiones de agua con frutas y hierbas.
 - Nutra su cuerpo con alimentos saludables: cocinen comidas saludables juntos durante la semana. Idea: Haga que cada miembro de la familia elija una nueva receta y prueben nuevos alimentos juntos.
 - Hacer ejercicio e incorporar actividad física. Idea: Salgan a caminar o anden en bicicleta en familia después de la cena o inscribáanse en una clase o lección virtual de ejercicios
- Cuidar la mente. Apoyar nuestra salud mental puede verse un poco diferente para todos. Incluya actividades que le resulten más naturales o desafiantes con algo nuevo.
 - Participar en una conexión significativa. *Idea: Crear un espacio juntos y de forma regular para hablar sobre los sentimientos (por ejemplo, charlar durante el café de la mañana o “caminar y hablar” después de la cena)*
 - Practique la atención plena para aumentar la conciencia de sí mismo. *Idea: Escriba en un diario, pinte o garabatee los sentimientos, pensamientos y emociones o practique la respiración profunda.*
 - Nutra la mente con actividades significativas. *Idea: Limite el tiempo frente a la pantalla y las redes sociales, estableciendo un tiempo diario para guardar dispositivos o cambiarlos por juegos que fortalezcan la mente.*
- Cuidando el corazón. Compartir las actividades que más amamos es excelente para construir y mantener relaciones sólidas, ya que crea un

espacio para aprender de los demás mientras disfrutamos de las actividades que nos brindan alegría.

- Tome un poco de aire fresco. *Idea: Cenar al aire libre como, un día de campo en el patio trasero o jugar al aire libre juntos.*
- Aprendan algo nuevo juntos. *Idea: Inicie un club de lectura familiar o haga un programa familiar y comparta lo que entendió.*
- Jueguen juntos. *Idea: Jugar juegos de mesa o tener una noche de cine y crear un espacio para el tiempo libre en familia.*

4. **Determine la frecuencia.** Una vez que tengan una lista de actividades, trabajen juntos para dar importancia a las que tengan más sentido para su horario actual y determinen la frecuencia. Ejemplo: Tal vez su familia quiera comenzar a dar paseos familiares después de la cena y crear un espacio para convivir con su familia. Pueden mantener caminatas familiares dos veces por semana al principio y usar el tiempo ya establecido (por ejemplo, desayunar juntos los sábados por la mañana) para hacer un convivio familiar. ¡Empiece poco a poco y aumente la frecuencia a medida que ganan impulso!
5. **Guárdelo donde pueda verlo.** Publique su plan de autocuidado familiar en un lugar donde usted y los otros miembros de la familia puedan verlo con frecuencia. Esto puede servir como un recordatorio de su compromiso y ayudarlo a mantenerlo en orden de importancia. Lugares como el refrigerador o junto a la puerta principal, son excelentes lugares para colgar su plan de cuidado personal para que todos lo vean.

Consejos



Incorpore flexibilidad. Los planes de cuidado personal no están destinados a agregar más estrés a su rutina actual. Están diseñados para ayudarlo a descubrir formas de integrar actividades de apoyo. Algunos días y semanas están más ocupados que otros: reconozca eso y permita la flexibilidad para



Estructurar las actividades de una manera que lo apoye a usted y a su familia. Esto podría significar que cada miembro de la familia tiene el suyo, que se enfoca en diferentes áreas y la versión familiar apoya a otros. El cuidado personal no es una "talla única" para todos, pero hay muchas actividades que pueden hacer

eso y permita la flexibilidad para

actividades que pueden hacer

adaptarse en función de lo que se sienta bien.

juntos para nutrir la mente y el cuerpo.



Manténgalo simple. No haga un plan poco realista o una larga lista de actividades. Debido a que los planes de cuidado personal deben modificarse y ajustarse, rote las actividades a lo largo del tiempo para mantener su lista corta y fácil de mantener.
