Autocuidado
para padres y madres
en cuarentena
Familia en
cuarentena

Cuidarnos para cuidar
LOVE YOURSELF
El autocuidado es tan importante como el cuidado de los hijos e hijas
¿Te haz dado el tiempo y el espacio para cuidarte a ti mismo/a durante esta cuarentena?

Es normal sentirse estresado/a en situaciones cómo esta

Te enfrentas a una nueva realidad.

A otra dinámica de vida que no ha sido tu decisión sino que ha sido impuesta por las circunstancias.

Entonces...

¿Cómo hacer para manejar la ansiedad y mantener una adecuada salud mental?

No te exijas a ti mismo/a demasiado
Busca apoyo en tu familia
Reparte tareas
Define horarios

Regálate espacio y tiempo de calidad
Es importante agregar en nuestras rutinas actividades que nos resulten agradable y placenteras
SELF CARE

Cuando te sientas estresado/a toma una pausa
LOVE YOURSELF
Lee algo que te guste mira
tu serie favorita, hace
ejercicio, meditación ...
¡Lo que sea de tu agrado!

No te juzgues

Si algunos días no cumples
con lo que te habías propuesto
o pierdes la paciencia

¡No te juzques!

Respira, relájate y
recuerda que esta es una
situación excepcional que
nos ha puesto a todos/as
en tensión

Comparte tu sentir con tus seres cercanos
Si te sieneste sobrepasado/a
por la situación no temas en
contárselo a tu pareja,
amigos/as o familiares
Ellos te pueden ayudar a crear soluciones
¡No está mal pedir ayuda!

Material creado por Ps. Marina Delgado