



Practica el cuidado personal

Si cuidas a los demás, también debes cuidar de *ti mismo*.

Se habla mucho acerca del cuidado personal, pero ¿de qué se trata realmente? El cuidado personal es todo lo que haces para lograr tu bienestar. Esto puede cambiar en distintos momentos de la vida. Puede ser algo tan simple como priorizar tus necesidades básicas o reservar tiempo para hacer algo que disfrutas.

¿Cómo puedo incluir algo de cuidado personal en mi semana?

Movimiento:

planea actividades físicas que te hagan sentir bien.

Descanso:

¿duermes poco? Una siesta, irse a dormir temprano o un momento de tranquilidad pueden ayudarte.

Conexión:

reúnete con personas que te hagan sentir mejor.

Nutrición:

una buena alimentación es el combustible para el éxito.

Alegría:

aparta momentos para actividades que te hagan feliz.

Naturaleza:

la luz del sol y el aire fresco pueden levantar el ánimo y mejorar la salud.

Pregúntate el cuidado personal que das es suficiente. Incluso unos breves momentos pueden ayudarte a recobrar energía. Busca el momento del día que más te convenga y pregunta a un amigo o familiar de confianza si puede cuidar de tus hijos mientras tú te ocupas de ti.



APRENDE MÁS

COMPARTE EL MENSAJE:

Darte tiempo para hacer actividades que disfrutas es una buena manera de mostrarles a tus hijos cómo priorizar la felicidad. Te sugerimos que pruebes Sparkler, una aplicación para dispositivos móviles que ayuda a padres y madres a controlar cómo le está yendo a su hijo en relación con los logros clave, y ofrece actividades para estimular un aprendizaje temprano.



Connecticut Office
of Early Childhood