



-  **Descripción:** Herramienta de apoyo que contiene consideraciones para que la persona que acompaña ejerza cuidado propio y protección de su bienestar.
-  **Objetivo:** Ejercer cuidado propio y la protección del bienestar de la persona que acompaña.
-  **Público:** Todas las personas que acompañen.
-  **Duración:** El tiempo que dure la interacción en la que se acompaña.
-  **Frecuencia:** Constantemente en cada interacción.

¿Qué es el autocuidado?

Son acciones que las personas realizamos para proteger nuestro bienestar. Implica prestarse atención, escucharse y reconocer las propias necesidades para hacerse cargo y satisfacerlas.



¿Cómo ejercer el autocuidado?

La forma en la que el autocuidado se dé estará relacionada con las características y preferencias de cada persona, por lo que las acciones que realicemos pueden ser muy diversas entre sí.

No obstante, a continuación se presentan algunas pautas correspondientes a cada área de autocuidado.

Formas de autocuidado

Autocuidado físico



Alimentarse de manera saludable (consumir frutas, verduras, hidratarse, etc).



Evitar hábitos dañinos como alcohol, cigarro, drogas, entre otros.



Realizar actividad física frecuentemente (deportes y bailes)



Descansar entre 7 y 8 horas diarias.

Autocuidado emocional



Darse un espacio para reconocer las emociones y los pensamientos que se experimentan.



Programar un tiempo para realizar actividades placenteras (Arte, juego, deporte, cocina, etc).



Identificar qué necesita y qué desearía hacer frente a sus emociones o pensamientos.



Considerar espacios terapéuticos y/o de acompañamiento emocional.

Autocuidado social



Poner en práctica la comunicación clara, sencilla y comprensiva con quienes están alrededor.



Permitirse desarrollar vínculos afectivos cercanos.



Promover redes de apoyo.