

# Cuidado Personal: Haciendo Tiempo para Ti

¿Tu lista de “cosas por hacer” parece interminable? Una agenda ocupada puede hacer difícil crear un espacio para el cuidado personal.

Hacer tiempo para descansar y recuperarte es esencial para tu bienestar físico y emocional. Los beneficios incluyen:

- ▶ Aumento del manejo del estrés
- ▶ Un sistema inmunológico más fuerte
- ▶ Más altos niveles de energía

Estos consejos te pueden ayudar a dar prioridad al cuidado personal:

- ▶ **Define ‘cuidado personal’.** Sólo tú puedes determinar qué significa el cuidado personal para ti. Escoge actividades que disminuyan el estrés y construyan resiliencia.
- ▶ **Programa tu cuidado personal.** Pon al menos una actividad de cuidado personal en tu calendario diario o en tu lista diaria de cosas por hacer. Considera programar esta actividad para la tarde o para la noche. Esto te da algo para esperar con ansias conforme el día progresa.
- ▶ **Varía las actividades.** Hacer cambios radicales a tu rutina de cuidado personal en forma periódica te evitará que caigas en el aburrimiento. Está abierto o abierta a probar cosas nuevas y a ajustar tus planes de cuidado personal para que vayan de acuerdo a tu estado de ánimo.
- ▶ **Maneja tu tiempo y energía.** Planear en exceso es una de las principales razones por las cuales la gente abandona el cuidado personal. Crea una lista de cosas



por hacer que sea manejable y que deje tiempo para tareas o emergencias de último minuto. Concéntrate en las tareas que “debes hacer” primero de tal manera que te puedas enfocar en proyectos a largo plazo en la tarde. Establece una hora definida para terminar tu trabajo del día, aún si trabajas desde casa.

- ▶ **Monitorea tus necesidades.** Algunos días pueden requerir más cuidado personal que otros. Un evento estresante, una pérdida difícil o un desacuerdo con un ser querido pueden requerir una recarga más extensa. Escucha a tu mente y a tu cuerpo.
- ▶ **Di ‘no’.** Saber cuándo establecer límites es una parte importante del cuidado personal. No hay nada malo en no ir a una fiesta para pasar una noche tranquila en tu casa. Haz lo que sea correcto para ti.

Si estás teniendo dificultades para encontrar tiempo para el cuidado personal, Asuntos de Vida te puede ayudar. Llama 24/7/365.

Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento.  
**1-800-634-6433**

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
**mylifematters.com** • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica  
Están disponibles servicios de traducción y de TTY/TRS 711

Fuente: Life Advantages

