



EL BIENESTAR NO ES UN LUJO: ES
EL PUNTO DE PARTIDA PARA VIVIR
MEJOR CON NOSOTROS MISMOS Y CON
QUIENES QUEREMOS. PEQUEÑOS
CAMBIOS, GRANDES DIFERENCIAS.

EL ARTE DE

cuidarte

El bienestar empieza en vos

Cuidarse no significa darse grandes lujos ni tener todo resuelto; en esencia, implica incorporar acciones que beneficien nuestra salud mental, física y emocional. Según el Ministerio de Salud de la Nación, la alimentación, la actividad física, el sueño, la sexualidad y la recreación son los pilares de una buena salud a lo largo de toda la vida. Algunas veces, el autocuidado es regalarse un masaje; otras puede ser salir a caminar, llamar a alguien de confianza después de un día difícil o, simplemente, quedarse en casa con un libro y dormir temprano. En este sentido, cuidar a otros también empieza por aprender a cuidarse a uno mismo. Y, a su vez, es una forma de dar el ejemplo a quienes nos rodean.

“ME DI CUENTA DE QUE MI CUERPO ESTABA TRATANDO DE DECIRME ALGO, Y YO NO ESCUCHABA. AHORA, EL AUTOCUIDADO ES SAGRADO PARA MÍ”, OPRAH WINFREY, PRESENTADORA

› 3 PILARES DEL BIENESTAR EMOCIONAL

Para vivir plenamente, hay tres aspectos de la salud emocional que vale la pena cultivar en cualquier etapa de la vida.



AUTOCONCEPTO.
SE RELACIONA CON
EL MODO EN QUE
NOS VEMOS Y CON
LOS PROYECTOS
PROPIOS.



AUTOESTIMA.
ES EL RESPETO
HACIA UNO
MISMO, QUE SE
CONSTRUYE CON
CADA DECISIÓN.



AUTODETERMINACIÓN
SE BASA EN LA
AUTONOMÍA PARA
DECIDIR LO QUE
QUEREMOS SIN
DEPENDER DE OTROS.



Pensar en positivo

El Instituto Nacional de Salud Mental de Estados Unidos destaca prácticas cotidianas que hacen una diferencia real. La primera es practicar la **gratitud** cada noche, pensando en tres cosas que te hicieron bien. La segunda es enfocarse en lo **positivo**, tratando de enfocarse en aquello que haya generado bienestar o una sonrisa. Y la tercera es destinar tiempo al **contacto con otros**, porque una llamada o mensaje pueden ser muy poderosos.

› EL CUERPO COMO PRIMER HOGAR

Vivimos hacia afuera. Atendemos notificaciones, agendas, expectativas ajenas, y mientras tanto, el cuerpo espera —con cansancio, hambre, tensión acumulada en los hombros— como una casa a la que casi nunca volvemos.

Hacé un alto, escuchalo, reconciliate con tu cuerpo. Reconocelo como el único lugar desde el que experimentarás todo: el amor, el miedo, la alegría, el duelo. No hay vivencia que no pase por ahí. Volver al cuerpo es, en cierta forma, volver a casa.

Propuestas para sumar bienestar

Son prácticas breves que se pueden hacer en cualquier momento para desconectarse de las rutinas y reconectar con vos, tu familia y lo que te rodea.



1.
**DESAYUNÁ SIN
EL CELULAR,**
DÁNDOLE TIEMPO
PARA DESPERTAR.



4.
PEDÍ AYUDA
CUANDO SIENTAS
QUE ALGO TE
SOBREPASSA.



2.
CAMINÁ DIEZ MINUTOS
POR DÍA EN SILENCIO
O ESCUCHANDO LOS
PÁJAROS.



5.
**ELONGÁ TRES
MINUTOS**
BAJO EL SOL
DE LA MAÑANA.



3.
**DATE UNA DUCHA
LARGA A LA TEMPERA-
TURA IDEAL Y PENSÁ
SOLO EN EL AGUA.**



6.
**ESCUCHÁ TU
CANCIÓN FAVORITA**
SIN HACER NADA MÁS
QUE DISFRUTARLA.

¿Sabías que...?

El contacto físico afectivo, como un abrazo, puede generar sensación de calma y bienestar al favorecer la liberación de oxitocina, conocida como la “hormona del vínculo”.

**ESTAR BIEN CON LOS
DEMÁS NACE SIEMPRE
DE ESTAR BIEN CON
VOS. EMPEZÁ HOY CON
ALGO CHIQUITO, A TU
RITMO Y SIN PRESIONES.**