

**HERRAMIENTAS
PARA EL CUIDADO**





Resistimos cuidándonos,
encontrándonos y
reflexionando sobre nuestras
prácticas, emociones y
sentires. Creando y apostando
por estrategias de cuidado y
apoyo mutuo que permitan el
fortalecimiento colectivo, y el
buen vivir a través de
pequeños pasos para el
bienestar.

Estas herramientas
psicosociales son propuestas
sencillas para incorporarlas
en el día a día. Prácticalas y
transfórmalas.





Lleva a cabo hoy una actividad que te genere bienestar: cocinar, cantar, bailar, escribir, leer, caminar, estar con personas que te quieren etc...



¿Y SI NOS LLAMAMOS UN RATITO?

**Conversa con
alguien de tu red de
afectos, sobre
tus emociones y
cómo te estás
sintiendo.**



¡Mueve tu cuerpo!
Realiza hoy alguna
actividad física:
estiramientos,
baile, deporte,
corre, etc.



¡Ritualiza el momento
de dormir!

Prepara tu cuerpo, tu
mente y tu espacio para
descansar y restaurar
tu energía.

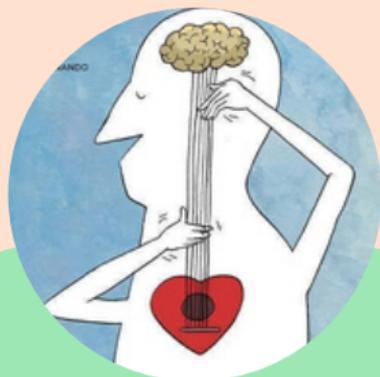


Toma una aromática o
una infusión de
plantas.
Hazlo lentamente y
disfrutando
cada sorbo.



¡La manada nos salva!

Haz una lista de las
personas significativas
para ti.
Cultiva y cuida tus
afectos.



Toma un espacio para
reconocer las emociones
que has experimentado en
el día.

Las emociones son
brújulas que nos traen
mensajes.



Pon tu música favorita, sube el volumen y baila como si nadie te estuviera viendo.



¡Masajea tus manos!
Cada dedo representa y
aloja alguna emoción.
Empieza frotando y
calentando tus manos,
luego masajea cada dedo
haciendo presión desde
el nudillo hasta
la uña.



Dedica 3 minutos
a respirar profundamente.
Toma aire por la nariz,
despacio y profundo,
cuenta hasta cinco. Exhala
por la boca despacio y
profundo
contando hasta 5.
Mantén la atención
en tu cuerpo.



Dibuja una silueta y
marca las
sensaciones y
emociones que
reconoces en tu
cuerpo. Ponlo en
palabras o en
símbolos.



¡Toma un tiempo de
descanso hoy!

Parar es
revolucionario.



Celebra los pequeños
logros.

Reconoce algo que
hayas conseguido,
reconoce tu fuerza y
poder.



Escribe como catarsis.

Anota en un papel de
manera libre los
pensamientos y frases
que te dices
constantemente.

léelos.

¿De dónde vienen estas
creencias?



Hoy haz al menos
tres pausas
activas en tu
horario de
trabajo.



Termina el día
reconociéndote tres
cosas que hayas
hecho con amor y
valentía



Haz una lista de las acciones con las cuales te cuidas. Elige tres que puedas hacer esta semana.



Las palabras abrazan

Dile hoy algo a alguien
en donde reconozcas su
valor y potencia.



¡Abraza a alguien
con fuerza!

gracias por escuchar



Invita hoy,
a una persona a
un café y
escuchála
atentamente.



Conversa con tu
equipo de trabajo o
colectividad para
que tengan un
espacio de cuidado.



Un tiempo de
silencio y con la
naturaleza.



¿cuál es tu manera
de amar y cuidar?
Hoy nutre un
vínculo con una
acción de cuidado



Mírate al espejo y
reconoce algo que
te guste de tu
cuerpo.

Mira tus ojos y
reconoce tu
camino y tu
valentía.