

## QUERERNOS Y CUIDARNOS

Como nos ha dicho Mónica en el vídeo anterior, el autocuidado es muy importante para nuestra autoestima. Como mujeres, hay que aprender a cuidarse, a priorizar algunos momentos durante el día para nosotras, porque tenemos derecho a sentirnos bien.

Aquí les dejamos algunas de las cosas que nos permiten desarrollar una buena autoestima, y más abajo, unos tips de acciones que podemos realizar.



**Si yo tengo 5 a 10 minutos para mí misma y sé que necesito nutrirme, voy a:**

- Orar o reflexionar
- Escribir mis pensamientos y sentimientos
- Platicar con una amiga por teléfono
- Escribir algunas afirmaciones positivas
- Prender una vela y orar o reflexionar
- Poner mi canción favorita
- Prepararme un té o refresco
- Hacer 15 minutos estiramientos

### Flexibilidad



Sentada en posición hindú, apoya las manos en los tobillos e intenta llegar con las rodillas al suelo. Repite el ejercicio 10 veces.



Boca arriba y piernas flexionadas. Levanta la pelvis mientras inspiras. Retén el aire mientras contraes nalgas y abdomen. Baja la pelvis hasta el suelo mientras espiras. Repite el ejercicio 10 veces.



Sentada sobre los talones. Llevar el tronco hacia delante hasta apoyar la cabeza en el suelo estirando los brazos. Repite el ejercicio 10 veces.

**Otras actividades sencillas que puedo hacer para mí misma:**

- Ver un programa que me gusta
- Leer
- Apagar toda la tecnología, sentarme en el piso a jugar con mis hijos/as
- Dormir una siesta
- Si te gusta la música, bailar aunque sea sola. Una clase de aeróbicos o zumba te puede ayudar.
- Jugar con tu mascota.
- Limpiar y reorganizar tu cuarto.
- Hacer un spa casero
- Aprender nuevas habilidades
- Empezar algún proyecto de manualidades
- Escribir una lista con cosas de las que estás agradecida



Download from  
Dreamstime.com

Free trial  
www.Dreamstime.com