

PLANILLA 21

ELABORACIÓN DE UN PLAN DE AUTOCUIDADO

El autocuidado se trata de:

- Tomar medidas para mantener o mejorar su propia salud mental, emocional y física, especialmente durante períodos de estrés
- Hacer intencionalmente cosas que mejoran su estado de ánimo y reducen su nivel de estrés

Use lo siguiente como guía para crear un plan. Podría saber que desea tomarse un tiempo para sí mismo, pero a menudo puede ser difícil encontrar realmente el tiempo para hacerlo a menos que uno se haga de tiempo conscientemente o se ponga metas para el autocuidado. Tal vez no siempre pueda ceñirse a su plan, pero no se desanime. Puede reconsiderar y modificar sus metas de autocuidado en cualquier momento. **El autocuidado debería ayudarlo a sentirse mejor, y no ser una fuente más de estrés.**

Plan de autocuidado físico. Como cuidador, si usted no está físicamente bien, no podrá cuidar de su familia.

A continuación, marque todas las afirmaciones que son verdaderas.

- Consumo una dieta bien balanceada que incluye una variedad de frutas y vegetales, proteínas, granos integrales y grasas saludables.
- Bebo al menos 8 vasos de 8 onzas (237 mililitros) de agua u otros líquidos al día (lo que se llama meta “8 x 8”).
- Duermo bien todas las noches y me despierto descansado.
- Hago ejercicio por 30 minutos al menos tres veces a la semana.
- No fumo ni consumo productos de tabaco.
- Bebo alcohol, pero siempre con moderación.
- Me aseguro de que mis propias necesidades médicas, tal como un chequeo anual con mi médico de atención primaria, se mantengan al día y me hago limpiezas dentales periódicas.

¿Dejó alguna afirmación sin marcar? Si es así, debería considerar la posibilidad de mejorar esos aspectos del autocuidado físico. Hable con su médico de atención primaria sobre las maneras de mejorar su salud y bienestar.

¿Cuáles son algunas maneras de mejorar su bienestar físico?

Ejemplo: beber más agua para mantenerse hidratado.

Anote algunas metas a corto plazo para mejorar su bienestar físico.

Ejemplo: tendré conmigo una botella de agua a lo largo del día para asegurarme de alcanzar la meta de beber 8 vasos de 8 onzas (237 mililitros) de agua al día (meta “8 x 8”).

Plan de autocuidado mental y emocional. Cuidar de su salud mental y emocional es tan importante como cuidar de su salud física. Es importante dedicarse un tiempo todos los días y seguir haciendo las actividades que disfruta. Debido a las responsabilidades diarias que conlleva ser un cuidador, usted podría olvidarse de hacer estas cosas. Haga un esfuerzo consciente de tomarse el tiempo para cuidar de su salud mental y emocional.

¿Qué tipo de actividades disfruta? Marque todas las que correspondan.

- Escuchar música, tocar un instrumento o cantar
- Leer o escuchar audiolibros
- Hacer ejercicio o participar en clases de ejercicio grupal
- Practicar deportes o participar en juegos organizados con los amigos
- Hacer senderismo, pescar o disfrutar de otras actividades recreativas al aire libre
- Meditar o practicar yoga
- Pintar, dibujar o hacer otras actividades artísticas
- Escribir un diario u obra de redacción creativa
- Asistir a servicios religiosos o espirituales
- Participar en actividades con los amigos o la familia
- Realizar actividades de cuidado personal, tales como tomarse baños largos, hacerse una manicura o ponerse máscaras faciales
- Cocinar u hornear
- Ver películas o programas de televisión
- Jugar videojuegos o juegos de computadora
- Armar rompecabezas
- Trabajar en el jardín
- Otra actividad: _____
- Otra actividad: _____

Cualquiera de estas actividades puede formar parte de un plan de autocuidado. Elija una o dos actividades favoritas y haga de ellas una prioridad en su vida diaria. Luego, complete las siguientes afirmaciones para crear sus metas de autocuidado emocional.

Voy a reservar tiempo para _____ una vez al día.

Ejemplos: tomar café en el porche delantero, leer un devocionario, meditar y estirar los músculos, escribir un diario.

Voy a reservar tiempo para _____ una vez a la semana.

Ejemplos: cenar con mis amigos, asistir a un servicio religioso o espiritual, ir a una clase de arte o ejercicio físico.

Cambie las actividades y sus frecuencias para adaptarlas a su estilo de vida y necesidades, pero asegúrese de tomarse el tiempo para sí mismo.

Estrategia para mantener la calma. Durante el tiempo que cuide de un niño con cáncer, habrá momentos que serán difíciles y emotivos. Eso es inevitable. Prepárese para esos momentos al tener lista una estrategia que lo ayude a calmarse en caso de que se sienta ansioso o agobiado. Preparar un plan de antemano le servirá para manejar mejor las intensas emociones inesperadas.

Pruebe las siguientes estrategias:

- Haga un ejercicio de respiración.
- Repita un mantra significativo, una afirmación positiva o una oración.
- Cierre los ojos y quédese sentado en silencio.
- Levántese y estire los músculos.
- Salga y dé un paseo rápido.
- Llame a un amigo o familiar cercano.

Cuando me sienta agobiado haré lo siguiente:



La organización City of Hope ofrece videos con otros ejercicios de respiración y meditación en su canal de YouTube. Puede visitar este canal en www.youtube.com/user/cityofhopeonline; consulte la pestaña de listas de reproducción para acceder a la de "Living Well" [Vivir bien], que incluye ejercicios de respiración y meditación.

Pida ayuda y delegue tareas. Como padre o madre, podría sentir que usted tiene que ocuparse de todos los aspectos del cuidado de su hijo solo, pero este no es el caso. Lo más probable es que haya amigos y familiares que realmente quieran ayudar. A lo mejor solamente necesitan saber cómo, así que ¡hágales saber!

¿Qué tareas podría delegar en otra persona? Utilice la tabla a continuación para anotar las tareas, al pensar en ellas, y los nombres de algunos amigos y familiares que podrían ayudarlo con las responsabilidades que tiene como cuidador.

TAREA	AYUDANTE	NOTAS
Ejemplo: llevar a Juan a su cita médica el lunes	Tía Susana	Susana no trabaja los lunes y vive cerca

Ejercicio de respiración abdominal profunda

1. Siéntese en una posición cómoda y cierre los ojos.
2. Coloque una mano sobre el abdomen y otra sobre el pecho.
3. Aspire profundo por la nariz. La mano que está sobre el abdomen debería elevarse. La mano que está sobre el pecho no debería moverse mucho.
4. Exhale por la nariz. La mano que está sobre el abdomen debería moverse, pero la que está sobre el pecho no debería moverse mucho. Concéntrese en su respiración y en sus manos.

Puede encontrar una variedad de ejercicios de respiración por Internet. Pruebe varios hasta hallar el que funciona para usted.