

# Plan de autocuidado

Cuando está embarazada o tiene un bebé, se puede sentir muy diferente. Es normal sentirse abrumada, estresada o triste. Puede ser difícil lidiar con los problemas cuando se siente decaída o con poca energía. Crear un plan de autocuidado puede ser útil para cuidar de sí misma y de las necesidades de su bebé.



1. **Metas sencillas y pasos pequeños.** Divida sus metas en pasos pequeños y reconozca sus logros con cada paso que complete.



2. **Saque tiempo para actividades placenteras.** Comprométase a programar una actividad sencilla y placentera cada día.

Las cosas que son placenteras para mí incluyen:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Durante esta semana, pasaré al menos \_\_\_\_\_ minutos haciendo (escoja una actividad o más para probar):

\_\_\_\_\_



3. **Manténgase físicamente activa.** Aparte tiempo para mover su cuerpo y estar activa, aunque sean solo unos pocos minutos.

Durante esta semana, pasaré al menos \_\_\_\_\_ minutos haciendo (escriba las maneras en que se mantendrá activa):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



4. **Pida ayuda.** Busque a las personas en su vida que pueden ayudarla, por ejemplo, su pareja, sus padres, otros parientes, sus amigos.

Personas a las que puedo pedir ayuda:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Durante esta semana, pediré ayuda a por lo menos \_\_\_\_\_ persona/personas.



5. **Hable o pase tiempo con personas que pueden apoyarla.** Explique a sus amigos o seres queridos cómo se siente. Si no puede hablar al respecto, está bien. Igual puede pedirles que pasen tiempo con usted o que la acompañen en una actividad.

Personas que me brindan apoyo:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Durante esta semana, me comunicaré con (nombre/s):

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Y trataré de hablar con ellos \_\_\_\_\_ veces.



6. **La respiración abdominal** se trata de respirar de tal manera que se produzca una respuesta natural calmante en su cuerpo.

- » Comience inhalando lentamente para llegar a un ritmo de respiración regular e uniforme.
- » Enfóquese en inhalar desde el fondo de su abdomen, como si lo hiciera desde las caderas o la pelvis.
- » Intente inhalar de manera que su estómago se infle con el aire que inspira, y desinflarlo completamente cuando exhala. Su pecho y hombros no deben moverse. Se trata de respirar con el estómago.
- » Hacer esto aunque sea por poco tiempo puede ayudar. Intente practicarlo por 10-15 minutos al menos 2 veces al día.



7. **La respiración consciente** ayuda a traer la mente al momento presente usando el ritmo natural de respiración del cuerpo. Lleve su atención a su propio ritmo natural de respiración.

- » Note las sensaciones físicas con la respiración, como las texturas de la ropa, los pies en el piso o el movimiento de su cuerpo.
- » Cuando su mente se distraiga, dese cuenta y vuelva a centrar su atención en la sensación física de la respiración natural. Intente darse cuenta de la temperatura del aire cuando inhala y cuando exhala. Preste atención al preciso momento del ritmo en el que la inhalación se convierte en exhalación.
- » Practique esto cuando sienta que debe centrarse más en el momento presente.



8. **El sueño es una parte muy importante del autocuidado.** Estos son algunos consejos para ayudarla a dormir mejor en la noche:

- » Preste atención a la cantidad de cafeína que consume. La cafeína se queda en el cuerpo por 10-12 horas. Considere limitar el consumo de café, té, soda, chocolate y bebidas energéticas, así como establecer una hora del día (por ejemplo, la hora de almuerzo) para dejar de tomar o comer cafeína.
- » Cree una rutina. Establezca horas regulares para acostarse y levantarse, incluso si durmió mal la noche anterior. Establezca una rutina relajante 1 o 2 horas antes de acostarse en la que pueda hacer algo calmante y limitar su exposición a los electrónicos y la luz. Seguir una rutina entrenará a su cuerpo a prepararse para dormir cerca de la hora de acostarse.
- » Mantenga su habitación con un ambiente tranquilo. Solo use la cama para dormir y para la actividad sexual. Esto ayuda a su cuerpo a asociar la cama con dormir en vez de otras cosas que la mantienen despierta. Mantenga la habitación oscura y fresca, y mueva el reloj para evitar estar viendo constantemente la hora durante la noche.

