

El cuidado empieza en ti



¡DATE ESTE
AUTOREGALO QUE LO
CAMBIA TODO!
[#meregalocuidado](#)

GUÍA PARA EL AUTOCUIDADO

¿Cuidas y te descuidas? Esta guía te invita a ponerle consciencia, a tenerte más en cuenta, a estar también contigo. Porque queremos poner los cuidados en el centro de la vida, con escucha, atención y mucho mimo.

Título: El cuidado empieza en ti. Guía para el autocuidado.

Edita: Concejalía de Familia, Servicios Sociales, Vivienda y Distrito Centro. Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid.

Autoría: Marta Garchitorea González, Sara Añino Villalva. Booooo Género y Creatividad.

Proyecto gráfico, diseño y maquetación: Pilar Lara Cuenca.

Ilustración: Begoña Pérez Fumero.

Edición: Diciembre de 2020.



Campaña para la Gestión del Tiempo en Igualdad "El cuidado empieza en ti. Guía para el autocuidado". Cofinanciación del 50% por parte del FSE en el marco del Programa Operativo 2014-2020, Eje 1, Prioridad de inversión 8.4 de la Comunidad de Madrid.



ÍNDICE

- El amor de tu vida 4
- Las emociones como aliadas 5
- Vivir con plena consciencia 6
- Una alimentación saludable 7
- Tu cuerpo es tu templo 8
- Dale tiempo al tiempo 9
- Compartiendo tiempo en familia 10

¿Todo lo que está en tu agenda es importantísimo y, mientras, procrastinas tu descanso y bienestar?

¿Has aprendido a cuidar de todo pero... muchas veces te descuidas?

¿Atiendes a "todo lo demás" y te dejas para un "después" que no llega?

ESTA GUÍA TE INVITA A DARTE UN TIEMPO PARA TI... UN AUTOREGALO QUE LO CAMBIA TODO.

Porque queremos crear una sociedad más humana, más amable y más consciente. Queremos crear una Cultura del Cuidado, y esta empieza por ti y por mí. Porque la base de todo cuidado es el autocuidado. Porque no es sostenible vivir una vida sin atendernos. Porque cuidándonos generamos relaciones de respeto y buentrato en nuestro entorno. Porque nos lo merecemos.

Esta guía quiere inspirarte y motivarte a revisar tus hábitos para que, a tu manera, mejores tu calidad de vida. Encontrarás reflexiones, retos e ideas clave acerca del **amor propio**, la **gestión de las emociones**, la **plena conciencia** en nuestro día a día, el cuidado del cuerpo a través de la **alimentación saludable** y la **actividad física**, para finalizar con la gestión del **tiempo personal** y el **tiempo en familia**.

**TE ANIMAMOS A CUIDARTE MUCHO Y, SOBRETUDO,
¡DISFRUTAR DEL CAMINO!**

¡Importante! Esta guía tiene el objetivo de despertar tu curiosidad para fomentar el autocuidado. Consulta con profesionales especialistas, que encontrarás en nuestro municipio, para resolver tus dudas y adaptar tus rutinas a tus necesidades específicas.

El amor de tu vida

El primer amor debería ser el amor propio. Es el sentimiento básico que nos permite conectar con lo que somos, valorarnos y aceptarnos. Nos da libertad y confianza para relacionarnos desde la autenticidad y el buen trato. El amor propio es la base de todo amor.

¡Un reto!

¿Te atreves a decírtelo?

Escríbete una "carta de amor" como si fuera a alguien a quien amas. Cuéntale/te lo que más te gusta de ti, lo que te hace diferente, recuerda momentos especiales, los logros que has conseguido, tus deseos de futuro.

Y, también, es la base del cuidado, y del autocuidado, porque nos permite tomar las riendas de nuestras vidas, responsabilizarnos, conectar con lo que necesitamos y merecemos.



10 TIPS PARA CULTIVAR TU AMOR

- 1 **ABRAZA TUS IMPERFECCIONES.** Quiérete como eres, con tus virtudes y defectos, son todo parte de ti y no serías tú sin ellos. Acepta lo que puedes cambiar y lo que no.
- 2 **MÍMATE, DATE TREGUA, SE PACIENTE.** Pase lo que pase, trátate con amor, respeto y comprensión, como lo harías con un ser que amas.
- 3 **LO QUE TE HACE VIBRAR.** Busca eso que te emociona. Cultívalo sin prejuicios, es la forma de florecer, de ser mejor persona y de quererte.
- 4 **¡BYE BYE JUEZ INTERIOR!** Identifica esa vocecilla que te dice que no eres suficiente, que no vales, que tienes que hacer todavía más. Deja de creértela. ¡No eres tú!
- 5 **RELACIONES QUE NUTREN.** Rodéate de personas con las que te sientes bien, porque te valoran, te cuidan, te hacen crecer, te apoyan, con las que puedes ser como eres.
- 6 **NO HAY NADIE COMO TÚ.** Vive la vida según tus propias convicciones, sin compararte. Pon atención cuando sientes que has de cambiar para complacer las expectativas ajenas.
- 7 **AMPLÍA TU MUNDO.** Investiga, descubre, aprende, rétate. Estamos en continuo cambio. Evolucionamos toda la vida... No te des por conocida, por conocido.
- 8 **ESCUCHA TU VOZ.** Da valor a tus pensamientos u opiniones. No te ignores. No te ocultes, no pases por encima de tus necesidades, no te cargues con lo que no es tuyo.
- 9 **PERMÍTETE INSPIRARTE** por gente que admiras o son tu referente. Sé humilde, aprende de las y los demás, déjate sorprender. Busca formas de quererte y disfrutarte.
- 10 **AGRADECE CADA DÍA** por todo lo bueno, y agradécete cada día por permitir disfrutarlo, por aceptarte, por apoyarte, por enfrentarte a tus miedos, por cuidarte.

Las emociones como aliadas

Son las mensajeras internas que nos informan acerca de qué nos pasa. Saber reconocerlas y gestionarlas, es todo un arte que podemos aprender si ponemos atención. Cuando comenzamos a escucharlas, somos capaces de tomar mejores decisiones.

Es corriente aferrarse a las emociones agradables y tratar de huir de las que nos incomodan. Sin embargo, todas son importantes, están en ti para decirte algo, todas tienen su función.

¡Un reto!

Crea tu "Bitácora Emocional", apunta en un cuaderno las emociones que vas teniendo cada día. Obsérvalas. Reflexiona sobre qué las ha motivado, cuál ha sido tu respuesta, qué has aprendido....



10 IDEAS PARA CONECTAR CON TUS EMOCIONES

- 1 **TOMA CONCIENCIA.** Para, respira y presta atención a cómo te sientes. Tanto si te resulta agradable como si te desagrada, trata de conectar con lo que te sucede.
- 2 **¡CON CALMA!** Si una emoción difícil es muy intensa, ¡respira! Sal a dar un paseo, a correr o trata de distraerte un rato para poder volver a ti y verlo todo más claro.
- 3 **HAZTE CARGO.** Tras identificar la emoción, no te juzgues, lo importante es descubrir qué motivos hay detrás, saber qué necesitas y qué puedes hacer para cuidarte.
- 4 **LA TRISTEZA MIRA HACIA DENTRO.** Te permite saber qué es importante para ti. Puedes liberarla a través del llanto o calmarla hablando sobre ello con un ser querido.
- 5 **LA RABIA MUESTRA TUS LÍMITES** y aflora ante la injusticia. Te da una fuerza muy valiosa si eres capaz de transformarla, de forma positiva, ante lo que te daña.
- 6 **EL MIEDO PROTEGE.** A veces, avisa de inseguridades y experiencias pasadas que conviene tratar y superar. En muchos casos, ayuda a tomar medidas o pedir ayuda.
- 7 **LA REPULSA TE ALEJA** de lo que te puede dañar. También te muestra las cosas que no quieres en tu vida o con las que no estás de acuerdo.
- 8 **LA ALEGRÍA TE MOTIVA,** te abre a la vida y a las relaciones. Cultívala fijándote en qué te hace sentir bien y qué hace felices a quienes te rodean.
- 9 **LIBERA TUS EMOCIONES** hablando, cantando, bailando, haciendo cualquier actividad física o artística. Si las escuchas y atiendes, podrás gestionarlas sin que te dominen.
- 10 **SON TU GUÍA INTERIOR.** Sin emociones no sobreviviríamos, son las señales de tu propio cuerpo, que te conectan con tus experiencias y necesidades más profundas.

Vivir con plena consciencia

A veces, vamos corriendo de un lado a otro, nos distraemos con actividades que no nos nutren, vivimos en modo "desconexión". Practicar mindfulness implica parar cada día para sentir, mirar dentro y observar las cosas tal y como son, con serenidad y sin enjuiciar.

¡Un reto!

Resérvate esta semana 5 minutos diarios para meditar.

¡Lo importante es comenzar! Como todo, se prende con la práctica. Te invitamos a que sumes 5 minutos más a tu práctica cada semana... ¡Que disfrutes el viaje!

Meditar es una manera de practicar la plena consciencia. Te ayuda a mejorar el estado de ánimo y la concentración, así como fortalece el sistema nervioso y el inmune.



10 PISTAS PARA PRACTICAR EL MINDFULNESS

- 1 VIVE EL MOMENTO PRESENTE.** Si estás paseando, comiendo, trabajando o en cualquier otra actividad cotidiana, trata de centrarte exclusivamente en esa tarea.
- 2 RESÉRVATE UN MOMENTO.** Dedicate unos minutos al día exclusivamente para sentir y explorar cómo te sientes y pasar un rato contigo, contactando con tu interior.
- 3 UN ESPACIO PROPIO.** Lo ideal es encontrar un lugar donde puedas estar en silencio, en postura de meditación sentada, de pie o en movimiento.
- 4 CONCÉNTRATE EN LA RESPIRACIÓN,** siente cómo el aire entra y sale por tu nariz, cómo tu abdomen se expande y se contrae.
- 5 PRESTA ATENCIÓN A LAS SENSACIONES** y emociones. Puedes sentir cada parte de tu cuerpo y llevar la respiración a las zonas que están más tensas.
- 6 DEJA PASAR LOS PENSAMIENTOS** como si fueran nubes, observándolos sin rechazarlos ni aferrarte, sin identificarte con ellos. Date cuenta, simplemente, de cómo son.
- 7 PERSISTE SIEMPRE.** Cuando la mente se dispersa, invítala a concentrarse de nuevo en la respiración y las sensaciones de tu cuerpo.
- 8 LA AMABILIDAD ES CLAVE.** Una actitud amistosa, amorosa y comprensiva hacia ti, y hacia las otras personas, te ayudarán a simplificar tu vida y reducir el sufrimiento.
- 9 COMUNICACIÓN EMPÁTICA.** Cuando hacemos por comprendernos y nos tenemos en cuenta, todo es más fácil. Esto implica escuchar en profundidad sin enjuiciar.
- 10 CUIDA TUS RELACIONES Y TU ENTORNO,** cuidándote. Si te das cuenta de todo lo que te rodea, lo valoras, lo cuidas y agradeces, serás más feliz.

Una alimentación saludable

¡Comer es un placer! y, también, es una necesidad esencial que cuidamos cada día. Por eso, queremos invitarte a observar tu alimentación, para ponerle más mimo y consciencia. No se trata de comer perfecto, se trata de comer mejor, sano y rico.

Una alimentación saludable no se basa en restringir, prohibir alimentos, sacrificarse, obsesionarse con calorías, sino en integrar nuevos hábitos más saludables, equilibrados y acordes a tus necesidades.

¡Un reto!

¿Te atreves a poner consciencia por una semana?

Dedica unos segundos para apreciar los alimentos que vas a comer. Practica el "aquí y ahora", masticando con calma y saboreando cada bocado. Apaga pantallas que distraen...



10 IDEAS PARA CUIDARTE MÁS

- 1 **PLANIFÍCATO CON MIMO.** Idea tus menús semanales, haz tu lista de elaboraciones saludables que te inspiren y faciliten platos a tu gusto.
- 2 **¿EL INGREDIENTE VIP? ¡LAS VERDUS!**
Aportan vitaminas, antioxidantes, minerales, agua y fibra, llenan tu menú de colores, texturas y sabores.
- 3 **COCINA MÁS.** Y si no tienes tiempo, busca recetas sencillas, que te aseguren opciones saludables esperándote en la nevera.
- 4 **VENTE AL MERCADO.** Productos frescos, locales y de temporada. ¡Libre de tentaciones poco saludables!
- 5 **TU CESTA DE "BÁSICOS".** Muchas verduras y frutas, algunos cereales integrales y legumbres y, con moderación, huevos, lácteos, pescado, carne...
- 6 **REDUCE LOS ULTRAPROCESADOS.** Sus azúcares añadidos, sal, grasas y aditivos, son reguleros para tu salud, tu bolsillo y el medio ambiente.
- 7 **CONECTA CON TU CUERPO.** Cada persona es única, escucha tus necesidades y sensaciones. Solo tú sabes lo que le sienta bien o no.
- 8 **LA COMIDA ES ENCUENTRO.** Es un momento para descansar del ajetreo, para poner presencia, para compartir y conectar con tu familia.
- 9 **¡BYE BYE CULPA!** La comida debería estar siempre relacionada con la salud, el placer y el autocuidado, nunca con el juicio, el miedo o la vergüenza.
- 10 **NO ERES LO QUE COMES,** eres muuucho más. La alimentación no te define, es solo una parte de tus hábitos. ¡Cuidate, cuidala!

Tu cuerpo es tu templo

Porque tu cuerpo es tu casa, es el lugar en el que habitas el mundo. Atender a sus necesidades es una clave prioritaria para el autocuidado. El ejercicio físico es, junto con la nutrición, los hábitos saludables y la gestión de las emociones, uno de los cuatro pilares para cuidar de tu salud.

¡Atención! Haz ejercicio porque te quieres y quieres cuidarte, no es tu responsabilidad entrar en ningún estándar de belleza, no hay nada malo en tus curvas, tu talla o tu peso.

¡Un reto!

Cuidarte es una prioridad.

Acompáñanos en el reto de practicar al menos una rutina semanal que cubra cardio, fuerza y flexibilidad. Puedes buscar opciones caseras, clases on line, ir al gimnasio, salir a tu parque más cercano... A solas o en compañía...



10 HITS PARA VIVIR AL 100% ESE CUERPAZO

- 1 MANTÉN UNA VIDA ACTIVA.** Camina, ve en bici, utiliza las escaleras cuando te sea posible. Integra como rutina vip el ejercicio moderado en tu día a día. ¡Stop sedentarismo!
- 2 DISFRUTA DEL CAMINO.** Busca actividades físicas que te motiven, que se adapten a tus necesidades, que te haga disfrutar y avanzar, que te den placer.
- 3 SIN PRESIONES.** No necesitas un cuerpo delgado, fitness, "perfecto", lo que necesitas es escuchar y conectar contigo, para darte toda la salud y bienestar que te mereces.
- 4 MÁS BIENESTAR.** El ejercicio te da energía, mejora el estado de ánimo, disminuye el estrés, ansiedad y depresión, calma la mente, aumenta la autoestima y felicidad.
- 5 MÁS SALUD.** Mejora la capacidad cerebral y la memoria, fortalece el sistema nervioso y locomotor, los músculos y los huesos, el corazón, tu capacidad pulmonar...
- 6 MÁS RESISTENCIA.** También fortalece el sistema inmunológico, retarda el proceso de envejecimiento y aumenta la esperanza de vida.
- 7 ACTIVA TU CARDIO** al caminar, correr, andar, patinar, montar en bici, nadar, bailar...
- 8 ENTRENA TU FUERZA,** con pesas y actividades de fuerza.
- 9 CULTIVA TU FLEXIBILIDAD,** con estiramientos, yoga, pilates, taichi...
- 10 TU CUERPO ES TU TEMPLO.** Agradécele por todo lo que eres capaz de vivir, sentir y soñar. Trátate siempre con amor, respeto y compasión.

Dale tiempo al tiempo

Vivimos la vida a un ritmo frenético y muchas veces sentimos que el tiempo se nos escapa de las manos. Por eso, te queremos invitar a ponerle intención a la gestión del tiempo, para crear una rutina que te aporte satisfacción y bienestar en tu día a día.

¡Un reto!

¿Hace cuánto tiempo no te das tiempo? Te proponemos una cita muy especial... ¡contigo! Algo sencillo, algo que te encante hacer pero que tengas olvidado. Mmm..., para eso, tendrás que hacerle un hueco y reevaluar las prioridades del día. ¿Te atreves?

¿Cuidando te descuidas? Si no nos damos tiempo para escucharnos y reconectar. Si no paramos y recargamos pilas. ¿Desde dónde vamos a cuidar a las personas que queremos?



10 TIPS PARA LA GESTIÓN DEL TIEMPO

- 1 **DECIDE TUS OBJETIVOS** diarios y semanales. Prioriza lo importante ante lo urgente. Planifica el tiempo que dedicas a las tareas familiares, trabajo y ocio.
- 2 **SÉ FLEXIBLE.** Adáptate a la realidad de tu día, revisa tus planes según tus necesidades, cambios e imprevistos. No te presiones, sin agobios.
- 3 **STOP CARGA MENTAL.** Evítala compartiendo y delegando. Junto a la lista de "haceres", pon tu lista de "no haceres", descartando tareas que pueden esperar.
- 4 **ENFOCA TU ATENCIÓN.** ¿Haces veintisiete cosas al día pero sientes que no te cunde el tiempo? Desmitifica el multitasking, concentra tu energía en una cosa a la vez.
- 5 **PRODUCTIVIDAD ZEN.** A veces, tomar un respiro y "dejar de hacer" es lo más productivo que podemos hacer. Descansar es necesario para liberar tu cuerpo y mente.
- 6 **EVITA DEJAR PARA DESPUÉS.** Atención cuando tiendes a aplazar actividades o tareas que son importantes para ti pero que te cuestan.
- 7 **PLANIFICA TU TIEMPO LIBRE.** Guarda tiempo cada día, cada semana, para inspirarte, aprender, crear, disfrutar, relacionarte, conectar, soltar, sentir...
- 8 **¡LIBRE DE CULPA!** Comunícate, expresa tus necesidades, pon límites de forma asertiva. Decir "ahora no" también es cuidar y cuidarte.
- 9 **OJITO CON LAS PANTALLAS,** que son maravillosas, útiles y entretenidas, pero también son grandes ladronas de tiempo.
- 10 **DOLCE FARE NIENTE.** Reserva tiempo para "hacer nada", sin tener que realizar ninguna actividad en concreto, para sentirte y sentir el tiempo que está ahí para ti.

Compartiendo tiempo en familia

Adoramos a nuestras familias y damos tanto por ellas que muchas veces nos dejamos en "último lugar". Te invitamos a observar el tiempo en familia y a mirarlo, para crear un mejor equilibrio, para que todos y todas podamos crecer y cuidarnos, tener nuestros tiempos y espacios para ser, dentro y fuera de la familia.

¡Un reto!

Te proponemos una "investigación interna". Apuntar por una semana cuánto tiempo dedica cada miembro de la familia a: tareas domésticas y de cuidados, ámbito laboral/formativo, redes sociales y tele, cultura, hobbies, ejercicio físico, descanso, etc. ¿Es posible hacer cambios para un mejor equilibrio?

Eres el máximo **influencer** de tus hijos e hijas, ¡y lo sabes! Solo si te cuidas y respetas, les enseñarás a cuidarse y a respetarse, a establecer relaciones sanas, de apoyo y cuidado mutuo.



10 PISTAS PARA SER UN EQUIPAZO

- 1 **¡ASAMBLEA FAMILIAR!** Para ser equipo, organiza la agenda cada semana junto a tu familia. Distribuye las tareas según la edad y condición. ¡Desde peques somos corresponsables!
- 2 **CALENDARIO A LA VISTA,** como recordatorio de las actividades, tareas pendientes y eventos. Recuerda que lo que no está en el calendario no existe.
- 3 **STOP "ACAPARATITIS".** Sé amable contigo, delega, pide ayuda, date permiso. Huye del "yo puedo con todo" y del "quita que ya lo hago yo".
- 4 **HABLAMOS LAS COSAS.** Decimos lo que sentimos y pedimos lo que necesitamos. No vale el "deberías saberlo", nadie tiene el superpoder de adivinar qué necesitas.
- 5 **¡CULTURA DE LOS CUIDADOS!** Porque no es solo cosa de mayores, desde peques aprendemos a cuidar a las personas que nos rodean, a cuidar nuestra casa, nuestro mundo.
- 6 **¿AGENDAS IMPOSIBLES?** Revisa tu agenda y..., también, habla con tus peques para saber que las actividades que realizan les interesan, les ilusionan, les hacen crecer.
- 7 **RESERVA TIEMPO DE CALIDAD,** con ternura y atención, para jugar, para compartir, para crear, para descubrirnos. Cuida y nutre vuestro vínculo.
- 8 **LISTADO DE DESEOS.** Apuntamos las ideas geniales que se nos van ocurriendo para compartir en familia. Todas, por muy locas que sean, las debatiremos en la asamblea.
- 9 **TODO EL MUNDO EN EL CENTRO.** Las necesidades familiares no pasan por encima de nadie, todo el mundo tiene derecho a disfrutar de tiempo y espacio propio.
- 10 **CREA RITUALES EN FAMILIA.** Para celebrar, para agradecer, para dar sentido a ocasiones especiales o momentos significativos, para expresarnos, conectar y construir en familia.



Para informarte de todas las actividades del **Área de Mujer de la Concejalía de Familia, Servicios Sociales, Vivienda y Distrito Centro**, puedes llamar, escribir o acercarte presencialmente por nuestra oficina (pide cita).

Además, nos encantaría conocer todas vuestras ideas y propuestas para hacer de nuestro municipio un lugar más cuidadoso y respetuoso.

¡Os esperamos!



Concejalía de Familia, Servicios Sociales, Vivienda y Distrito Centro. Ayuntamiento de Las Rozas de Madrid.

C/ Comunidad de La Rioja, 2
28232, Las Rozas de Madrid

Tel. 91 757 95 00

mujer@lasrozas.es

www.lasrozas.es

Esperamos que esta guía te haya inspirado y motivado. Nos encantaría escuchar tu opinión sobre ella, así como conocer tus rutinas para cuidarte más y mejor, tus retos, tus dificultades, tus trucos.

Lo puedes hacer a través del teléfono, email o comentando en redes sociales con la etiqueta **#meregaloquidad**

**¡GRACIAS POR
FORMAR PARTE DE
LA CULTURA DEL CUIDADO!**