



Planeando el Autocuidado

[Recuerda cuidar
de ti mismo]

Como término, autocuidado puede parecer impreciso y un poco frívolo para denotar lo que realmente significa sostenernos a nosotros mismos para realizar este trabajo. Una vez que dejamos atrás la versión de autocuidado de las redes sociales (velas, lemas motivadores con letras en espiral y ramos de lavanda seca), surge una gran complejidad por explorar. Esta exploración nos inspiró a pensar en una nueva forma de conceptualizar el autocuidado. Una que responda a la pregunta: ¿Mis estrategias abordan eficazmente mis necesidades?

A veces puede ser difícil encontrar tiempo para el autocuidado. Mientras apoyas a tus estudiantes en la escuela o a tus hijos en casa con sus propias actividades de autocuidado, ¡intenta unirte a ellos!

El autocuidado puede ayudarnos a:

- A** Atender a pensamientos y sentimientos
- N** Nutrir y cuidar nuestro cuerpo y mente
- D** Distraernos de la intensidad (también conocido como: tomarnos un descanso)

El acrónimo **AND** es apropiado porque nos gusta la idea de poder hacer este trabajo **y** (“and” en inglés) aún así mantener la energía, la presencia y las ganas de vivir.

¿Por qué es importante el autocuidado?

Apoyar a estudiantes en duelo no es tarea fácil. Requiere concentración intensa, flexibilidad, capacidad para soportar la intensidad emocional y, a veces, paciencia para escuchar historias que nos resultan conmovedoras, preocupantes o incluso aburridas. Todo esto puede provocar fatiga, impaciencia, sensación de agobio, irritabilidad, dificultad para dormir e incluso desesperanza o impotencia. Es MUCHO. Por eso, un plan de autocuidado bien equilibrado puede apoyarnos en esta labor vital.

El autocuidado es tan individual como el duelo. Lo que una persona hace para tomarse un respiro mental, puede ser lo mismo que a otra persona le proporciona sustento emocional. No hay manera correcta ni incorrecta de categorizar las estrategias de autocuidado. Lo más importante es tratar de equilibrar los tres ámbitos.

A

Atender a nuestros pensamientos y sentimientos

Esto puede obligarnos a cambiar nuestra perspectiva sobre el autocuidado. Centrar la atención en nuestros pensamientos y emociones puede suponer un reto, lo contrario del concepto popular de autocuidado como relajación. Toma tu tiempo en adaptarte a la idea de autocuidado como trabajo real.

Maneras de atender

- Pídele a alguien con quien te sientas cómodo que escuche sin comentarios los pensamientos y sentimientos que llevas adentro.
- Una o dos veces por semana, dedica 10 ó 20 minutos a escribir o dibujar los sentimientos que has tenido últimamente. Permítete sentir las emociones y presta atención a cualquier pensamiento o juicio negativo que surja sobre ellas. Ej.: Me frustra haber estado triste últimamente. Debería haberlo superado. Luego, escribe o dibuja una manera de cambiar ese juicio negativo. Ej.: Tengo derecho a sentirme triste. Esta tristeza es solo una forma de sentirme, no la única.
- Haz algún movimiento mientras conectas conscientemente con tus pensamientos y emociones. Esto puede ser caminar, estirarte, montar en bicicleta, hacer senderismo, sentarte en una silla moviendo los brazos y las piernas, o respirar de forma constante y concentrada. Con cada movimiento, reconoce los pensamientos y emociones sobre los que te gustaría aprender más o que quieras descargar de alguna manera. Ej.: Hola, enojo, ¿qué intentas enseñarme hoy?

N

Nutrir y cuidar de tu cuerpo y cerebro

Dado que el cuidado personal puede ser una tarea difícil, nutrir y cuidarte física, emocional y mentalmente es esencial.

Maneras de Nutrirse

- **Sueño de calidad**

Hay muchas maneras de mejorar la calidad y cantidad del sueño. Algunas ideas incluyen: acostarse a la misma hora todas las noches, asegurarse de que su espacio para dormir sea oscuro, fresco y tranquilo, y limitar el tiempo frente a pantallas antes de acostarse.

- **Mantente hidratado**

La hidratación es necesaria para todos los sistemas del cuerpo, incluidos el corazón, el cerebro y los músculos. Hay algunas apps excelentes para el celular que te recuerdan que bebas agua a intervalos durante el día.

- **Recuerda comer**

Una comida nutritiva es una excelente manera de apoyar tanto al cuerpo como al cerebro. Trata de comer lo más saludable posible.

- **Ejercicio y movimiento**

Hay abundantes estudios que demuestran que el movimiento regular y constante es una de las mejores maneras de mantener no solo nuestro cuerpo, sino también nuestro cerebro saludable. Echa un vistazo a la charla TED de [Wendy Suzuki](#) sobre cómo el ejercicio cambia nuestra función cerebral.

D

Distraernos de la intensidad (también conocido como tomar un descanso)

Una distracción puede ser cualquier cosa que desvíe tu atención de lo que te genera intensidad o incomodidad. ¿Con qué frecuencia nos encontramos haciendo scroll en el celular de manera mecánica? Para aprovechar al máximo tus estrategias de distracción, es útil hacerlas conscientemente en lugar de por costumbre o de manera despistada. También es útil observar si tus estrategias de distracción son intentos de insensibilizarte ante una experiencia; esto puede incluir el uso de sustancias como el alcohol, el THC, la nicotina, la cafeína y el azúcar.

Maneras de Distraerse

- Ver televisión y películas
- Leer un libro
- Creatividad (pintar, tocar música, escribir, colorear)
- Jugar videojuegos
- Planear para el futuro
- Pasar tiempo con familia, amigos o mascotas

Recuerda que estas categorías se superponen considerablemente. Lo que se considera una distracción también podría ser tu forma de atender tus sentimientos o nutrir tu cuerpo y mente. Lo que más importa es la intención detrás de la estrategia. Si vas a pintar, haz una pausa y observa tu intención: ¿pintas para cambiar tu enfoque o para comprender mejor tus emociones?

Con estas sugerencias en mente, reconocemos que muchos factores influyen en lo accesible que es practicar el autocuidado para diferentes personas. Si crear un plan de autocuidado te resulta abrumador, te invitamos a elegir solo una de estas opciones (o una diferente que se te ocurra a ti) para concentrarte en ella durante un mes. ¿Puedes dedicar 15 minutos cada semana a probar esa estrategia en particular? Si te cuesta encontrar opciones de autocuidado o te cuesta practicarlas, busca ayuda.

Si tu o un niño al que estás apoyando necesita asistencia inmediata, puedes llamar o enviar un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 988, la Línea Nacional de Crisis disponible las 24 horas, los 7 días de la semana.