

# RECOMENDACIONES PRÁCTICAS PARA EL AUTOCUIDADO

1



Mantener una rutina adecuada de descanso y sueño. Procura preparar tus materiales con tiempo.

2



Procura mantener hábitos alimenticios saludables.

3



Pon en práctica los puntos para fortalecer la resiliencia.

4



Cultiva tu mente aprendiendo cosas nuevas.

5



Practica la meditación.

6



Cultiva otras herramientas para mejorar el estado de ánimo y contender con el estrés.

7



Propicia actividades o momentos que te permitan expresar sana y libremente tus emociones.

8



Selecciona las personas con las que te relacionas.

9



Mejora la autorregulación emocional.

10



Realiza tus actividades con calidad y dedicación.

11



Planea las actividades laborales.

12



Realiza activación física de manera cotidiana.



# Recomendaciones prácticas para el autocuidado

- 13  Intenta dejar un hueco todos los días para tareas agradables o placenteras.
- 14  Pide apoyo de profesionales cuando sientas que lo necesitas.
- 15  Toma talleres para el desarrollo de habilidades para la vida.
- 16  Añade, como parte de la rutina diaria, breves espacios de descanso.
- 17  Aprende a experimentar las emociones y sensaciones con mayor aceptación y responsabilidad.
- 18  Tratar de ver el lado favorable de los acontecimientos y no sólo los negativos.
- 19  Reconoce los pensamientos agobiantes para cambiarlos.
- 20  Acepta que nos podemos equivocar.
- 21  Practica contemplar diferentes soluciones ante un problema.

SEP. Secretaría de Educación Pública.(2023), *Un libro sin recetas para la maestra y el maestro*, Fase seis, pp. 169-171. Disponible en: <https://libros.conaliteg.gob.mx/2023/SOLPM.htm>

