

DECÁLOGO DE AUTOCAUIDADO



Todos/as somos importantes:
Fortalezcamos el equipo de trabajo



Saber pedir ayuda para poder
ayudar



Aprender a cuidarnos mutuamente



Cuidarse también es proteger un
espacio para usted



Resguardar la comunicación y los
afectos: No aislarse



Tomar conciencia de los límites: No
puedes tener todo bajo control



Mantenerse bien informado/a para
cuidarnos y cuidar



Eliminar la autoculpabilización



No olvidar los proyectos, aprendizajes y
sueños

OPS/OMS

TRABAJO CORPORAL: ESTIRAMIENTO



RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



Adoptar una posición cómoda.

Ubicar una mano en el pecho y la otra en el estómago.

Inhalar por la nariz por 5 segundos.

Permita que su estómago baje conforme el aire sale de sus pulmones.

Exhalar por la boca 5 segundos.

Permita que el estómago suba conforme el aire entra a sus pulmones.

Repetir cada paso hasta que el cuerpo se sienta relajado.

- Reduce el dolor
- Ayuda con el ritmo cardiaco
- Reduce la ansiedad
- Reduce la tensión muscular
- Reduce el estrés
- Mejora la oxigenación cerebral