

La importancia del autocuidado en los cuidadores

Fue poco el tiempo que tuvimos los adultos para aislarnos y prepararnos. De repente nuestras rutinas ya establecidas cambiaron. Todo cambió produce en cierta medida estrés y requiere de una nueva adaptación a la situación. Es por esto que se recomienda incluir actividades de autocuidado dentro de tu rutina, cualquiera que tu consideres que puedes disfrutar en algún espacio (ejercicio, repostería, jardinería, lectura, cuidado de los animales, etc).

A continuación, les comparto la siguiente actividad que puede ser de tu interés y si te gusta podrías incluirla dentro de tu rutina. Es una técnica de mindfulness publicada por la Universidad de Harvard.

Mindfulness puede ser descrito como una práctica que nos ayuda a estar en el aquí y el ahora y prestar de manera consciente atención a nuestros pensamientos, sentimientos y nuestro cuerpo. La práctica constante de actividades de mindfulness ha demostrado reducir niveles de estrés, incrementar niveles de atención, regular emociones, mejorar condiciones físicas entre otras.



From: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/you-can-practice-mindfulness-in-as-little-as15-minutes-a-day> date November, 2015

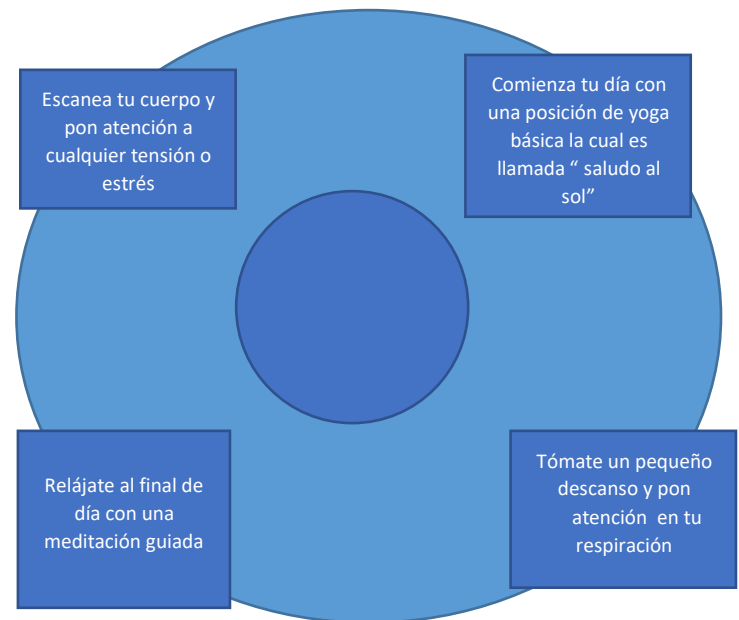
Encuentra a continuación la traducción en español:

Agrega mindfulness a tu día

En sólo 10 o 15 minutos

Aquí encontrarás 4 formas diferentes de agregar mindfulness a tu horario de actividades. Cada una te tomará en total sólo de 10 a 15 minutos al día:

*Recuerda que la constancia es la clave.



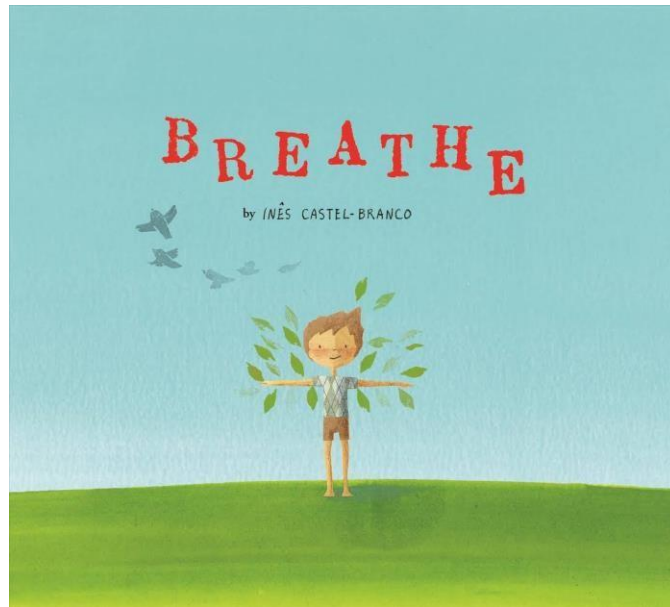
Creado y presentado por Harvard
Health Publications.

Mindfulness para niños

1. A continuación, te comparto un cuento el cual le ayudará al niño a realizar ejercicios de respiración:

Título: Respira

Por: Inés Castel-Branco



El cuento podrás encontrarlo en YouTube en el siguiente link:

<https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>

Milena Zambrano R.

Colegio Jorge Robledo del Valle de San Nicolás

Psicóloga Universidad de la Sabana

Master in Mental Health Counseling, CAU