



G R O W P S Y

# Autocuidado



El autocuidado significa cuidarse a sí mismo para poder estar sano, estar bien, hacer tu trabajo, ayudar y cuidar a los demás y hacer aquellas cosas que necesitas y quieres conseguir.



## TIPS PARA PONERLO EN MARCHA

- Tómalo con calma, pero ponte a ello. Puede que te cueste dedicarte tiempo si nunca lo has hecho. El autocuidado requiere práctica, así que... ¡vamos a por ello!
- Respetar tu tiempo y ser consciente de que el tiempo que inviertas en ti lo haces por y para ti. Tu eres la persona que puede dar pasos para aumentar tu bienestar.
- Hay veces que cuidarnos puede parecer un acto egoísta. Es importante que tengamos en cuenta que si tú no estás bien y no te cuidas, tampoco podrás cuidar bien a los demás.
- Para cuidarnos es necesario saber qué nos gusta y qué necesitamos. Para ello, te recomendamos que pares un momento, te des unos minutos y reflexiones sobre qué cosas me gustaría hacer por y para ti.



G R O W P S Y

# Cuidando mi jardín

## INSTRUCCIONES

- Tras escuchar la metáfora de "cuidando mi jardín", date un momento para pensar en cómo representarías el tuyo.
- Date un momento para decidir cuáles son las áreas de tu vida que quieres representar en tu jardín. Nosotros te proponemos las siguientes: familia, relaciones, cuidados físicos (alimentación, sueño, etc.), hobbies, trabajo, etc. Puedes añadir aquellas áreas que consideres.
- Haz un dibujo de tu jardín teniendo en cuenta cómo cuidas esas flores o árboles y cómo están en este momento.

## Reflexiona:

- ¿Es este el jardín que quieres para ti?
- ¿Te gustaría que cambiara o mejorara algo?
- ¿Puedes hacer algo para hacerlo?
- En el caso de que sí puedas, ¡ponte a ello!