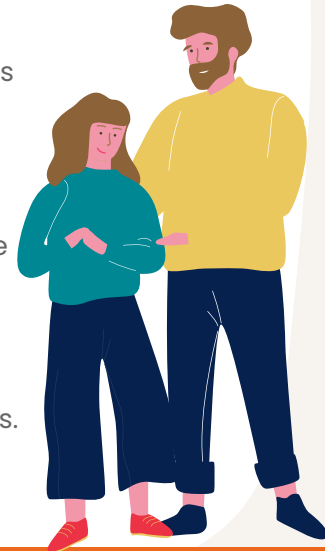


Claves fundamentales para el autocuidado de madres y padres

Os ofrecemos unas claves esenciales para que podamos integrar el autocuidado en nuestras rutinas diarias como madres y padres. Es fundamental comprender que el AUTOCUIDADO es un compromiso y un acto de amor hacia uno/a mismo/a y también hacia los demás, ya que aumenta nuestra vitalidad y mejora nuestras capacidades y relaciones con el entorno. Por tanto:

- El autocuidado es necesario, no es un lujo. Gracias a ello podemos realizar las actividades diarias de forma óptima y sin sobreesforzarnos.
- Es amoroso y equilibrado con una/o misma/o y con el entorno; no es egoísta.
- No es una obligación, es algo voluntario; por eso, cada quien elige cómo hacerlo en función de sus intereses, gustos, posibilidades y preferencias.
- Es un compromiso con una/o misma/o, y requiere flexibilidad para adaptar la manera de cuidarnos a los imprevistos propios de la crianza y la vida.
- Es un beneficio para una/o misma/o y para el entorno, ya que mejora el estado de salud física y psicológica, y promueve relaciones saludables, equilibradas y respetuosas.
- Requiere de la puesta en común en familia de las necesidades propias para ajustar los recursos y apoyos para lograrlo, favoreciendo la comunicación y el bienestar de todos/as.



UNA MENTE SANA EMPIEZA EN LA INFANCIA

#CuidemosLaSaludMental

 **FAMILIAS
EDUCANDO
EN POSITIVO** 

#EducandoEnPositivo