

El cuidado personal para niños

El cuidado personal es cuando tomas tiempo para hacer cosas que hacen que tu mente y tu cuerpo se sientan tranquilos y felices. Al cuidarte a menudo, puedes enfrentar mejor el estrés u otros sentimientos que puedas experimentar. ¡Lee a continuación para aprender cómo puedes comenzar a practicar el cuidado personal!

1 Toma un Descanso

Es posible que estén sucediendo muchas cosas en tu vida, como la escuela, la tarea, los quehaceres, los deportes, los clubes, los recitales u otras actividades o eventos. Puede ser útil que trates de hacer que tu horario sea más ligero tomando un pequeño descanso (si puedes) de ciertas actividades estresantes.

2 Haz Tus Cosas Favoritas

A veces, cuando estamos demasiado ocupados, dejamos de hacer las cosas que nos hacen sentir felices. Haz una lista de pasatiempos y actividades que disfrutas hacer y no hayas podido hacer en mucho tiempo. ¡Haz un plan para hacer las cosas en tu lista pronto!

3 Aprende a Relajarte

Tómate un tiempo para hacer algo que te relaje y calme tu mente y cuerpo. Esto podría significar apagar los aparatos electrónicos y salir a la naturaleza. También puedes probar la meditación, yoga o escuchar música relajante.

4 Cuida de Tu Cuerpo

Cuanto más saludable seas, más fácil será lidiar con el estrés y los sentimientos negativos. Asegúrate de dormir lo suficiente todas las noches. Haz ejercicio con frecuencia y come comidas saludables.

5 Mantente Rodeado de las Personas que Disfrutas

Rodéate de las personas que te hagan sentir feliz. El cuidado personal incluye mantenerte alejado de las personas que podrían estresarte o hacer que se sientas ansioso, triste o molesto.

6 Comparte tus Sentimientos

Es útil que encuentres a alguien con quien hablar sobre tus sentimientos con frecuencia. Puede ser un consejero, un amigo cercano o un miembro de la familia. Hablar sobre tus sentimientos es una forma saludable de sobrellevarlo y puede ayudarte a sentirte más feliz.

