

# AUTOCUIDADO DE LA MUJER

Las mujeres cumplen con múltiples roles en la sociedad y a menudo se les olvida lo más importante que es cuidarse a sí mismas.



ASSMCA





# AUTOCUIDADO DE LA MUJER

Autocuidarte implica escucharte, sentirte, escogerte y darte tiempo. Aprender a decir NO y alejarte de personas o actividades que no te hacen bien. Amarte sobre todas las cosas poniéndote como prioridad.



ASSMCA





# AUTOCUIDADO DE LA MUJER

*“La capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantenerse saludables y hacer frente a la enfermedad o discapacidad con o sin el apoyo de la atención médica.”*

*Organización  
Mundial de la Salud*

**ASSMCA**



# AUTOCUIDADO DE LA MUJER

Cuidarse no es solo ir al médico y cuidar tu salud física por lo que se recomiendan varios pasos:

1. Exprésate
2. Descansa
3. Reconoce tus emociones y trabájalas



ASSMCA





# AUTOCUIDADO DE LA MUJER

Cuidarse también incluye crear enlaces y conexiones saludables, darte un gusto, reír, poner límites, aceptar ayuda y **acéptate tal cual eres.**



ASSMCA





# AUTOCUIDADO DE LA MUJER

Cuando practicamos el autocuidado creamos un balance entre las tareas diarias, la salud física y la emocional. Si quieres un cambio en tu vida, comienza por quererte a ti. Cuídate y ámate mujer.



ASSMCA





# AUTOCUIDADO DE LA MUJER

Cuidarse también incluye hacer ejercicios, compartir con personas positivas, darte tiempo para descansar y recargar tus energías. Conoce tus límites y respétalos: **establece límites saludables.**



ASSMCA







# AUTOCUIDADO DE LA MUJER

Cuidarse puede incluir leer un libro, hacer ejercicios de mindfulness, escribir algunas afirmaciones positivas, ser amable contigo misma. **Háblate con amor.**



ASSMCA

