

AUTOCUIDADO

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 2021, el autocuidado se define como "la capacidad de las personas, familias y comunidades de promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica".

Es muy importante cuidar de nosotros mismos y atender nuestras necesidades en diferentes áreas de nuestra vida, como el cuidado físico, emocional, mental, financiero, ambiental y espiritual. Cuidarnos en todos estos aspectos es esencial, ya que contribuye a nuestro bienestar y a una vida más plena y satisfactoria.

PROPÓSITO DEL AUTOCUIDADO

- Promover la salud.
- Prevenir y controlar enfermedades.
- Ser cuidadores responsables de personas dependientes.
- Buscar ayuda médica cuando sea necesario.
- Asistir en la rehabilitación.
- Proporcionar cuidado paliativo.

LÍNEA PAS

Primera Ayuda Sicosocial

Tel: 1.800.981.0023

TDD: 1.888.672.7622

<http://lineapas.assmca.pr.gov>

LÍNEA 988

Línea de prevención del suicidio y crisis

TEL: 988

CHAT: LINEA988.ORG

Envía la palabra "Ayuda" al 988 para textear desde tu celular.

ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE
SALUD MENTAL Y CONTRA LA ADICCIÓN
ASSMCA



/ASSMCAONLINE

www.assmca.pr.gov

Carr. No. 2 Km 8.2, Bo Juan Sánchez,
Bayamón, P.R 00960
Tel. 787-763-7575



AUTOCUIDADO

TIPOS DE AUTOCUIDADO

EMOCIONAL: Consiste en ser honestos con nuestros sentimientos, reflexionar sobre ellos y aprender a reconocerlos.

MENTAL: Relacionado con el aspecto cognitivo, es crucial cultivar nuestra mente manteniéndola activa

SOCIAL: Se basa en la conexión con uno mismo y con los demás, esencial para nuestra felicidad.

FÍSICO: Es importante cuidar de nuestro cuerpo y salud física.

ESPIRITUAL: Resalta la importancia de conectar con nuestros valores y aquello que realmente nos interesa.

RECOMENDACIONES PARA EL AUTOCUIDADO

- Sé gentil contigo mismo y con tu entorno.
- Toma conciencia de tus comportamientos y emociones a lo largo del día.
- Perdónate por los momentos en los que no estuviste a tu mejor nivel.
- Mantén la calma mediante técnicas de respiración consciente, transformándola en una herramienta para sentirte mejor y no solo como un acto de supervivencia.

“

NO IGNORES TUS PENSAMIENTOS Y SENTIMIENTOS. PIDE AYUDA SI LA NECESITAS.

”

Si necesitas ayuda, comunícate con la Línea PAS disponible 24 horas, los 7 días de la semana.

ASSMCA

