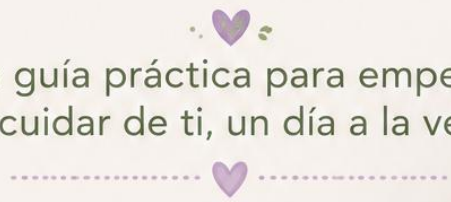




MI PLAN DE AUTOCUIDADO *Consciente* ♥

Una guía práctica para empezar
a cuidar de ti, un día a la vez.



Porque
cuidar de ti
también es
una prioridad.



Pequeños
hábitos,
grandes
cambios.



Merezco
tiempo,
cuidado y
bienestar.



GAOKERENA
Donde cada voz florece



¿Cómo estoy hoy?

Haz una pausa y escucha cómo te encuentras.

Antes de comenzar este plan de autocuidado, regálale unos minutos para mirar hacia adentro.

No se trata de juzgarte ni de obtener una puntuación perfecta. Esta rueda es una fotografía de cómo te sientes hoy y te ayudará a identificar las áreas que podrían necesitar un poco más de atención.



Después de colorear...

Dedica unos minutos para responder:

 **¿Qué observas en tu rueda?**

 **¿Qué área necesita más atención en este momento?**

 **¿Qué pequeño paso puedes dar esta semana para cuidar esa área?**

 **Recuerda**

El bienestar no significa que todas las áreas de tu vida estén en un 10. Significa reconocer cómo estás hoy y darte la oportunidad de avanzar un paso a la vez.

"El autocuidado comienza cuando dejamos de ignorar nuestras propias necesidades."

Gaokerena · Donde cada voz florece

Señales de alerta

¿Hace cuánto tiempo no te preguntas cómo estás?

A veces el agotamiento emocional aparece poco a poco. Nos acostumbramos a vivir con prisa, a responder a las necesidades de los demás y a seguir adelante, hasta que dejamos de notar las señales que nuestro cuerpo y nuestra mente intentan mostrarnos.

Esta lista no tiene como objetivo emitir un diagnóstico. Es una invitación a detenerte unos minutos y reflexionar sobre cómo te has sentido durante las últimas semanas.

Instrucciones

Marca con ☒ las afirmaciones con las que te identifiques.

☒ Checklist de autocuidado

- | | |
|---|---|
| ☐ Me siento agotado(a) la mayor parte del tiempo. | ☐ Me cuesta identificar lo que necesito. |
| ☐ Me cuesta decir "no", aunque eso signifique sobrecargarme. | ☐ Hace mucho tiempo que no dedico un momento solo para mí. |
| ☐ Descanso con culpa o siento que siempre debería estar haciendo algo. | ☐ Siento que vivo en "piloto automático". |
| ☐ He dejado de hacer actividades que antes disfrutaba. | ☐ Me exijo más de lo que le exigiría a alguien que amo. |
| ☐ Me siento irritable o reacciono con facilidad. | ☐ Me cuesta pedir ayuda cuando la necesito. |
| ☐ Siempre pongo las necesidades de los demás antes que las mías. | ☐ Siento que, haga lo que haga, nunca es suficiente. |

Reflexiona un momento...

¿Cuántas casillas marcaste?

0 a 3

Es posible que estés cuidando algunas áreas importantes de tu bienestar. Aun así, recuerda que el autocuidado es una práctica continua.

4 a 7

Tal vez has comenzado a descuidar algunas de tus necesidades. Este puede ser un buen momento para hacer pequeños cambios antes de que el agotamiento aumente.

8 o más

Tu cuerpo y tus emociones podrían estar pidiendo una pausa. Considera buscar apoyo en personas de confianza o en un profesional de la salud mental si sientes que estas dificultades se mantienen en el tiempo o afectan tu bienestar.

Recuerda: Esta lista es únicamente una herramienta de reflexión y no sustituye una valoración profesional.

 Un pequeño compromiso para hoy

Completa la frase:

Hoy quiero cuidar de mí haciendo...

 Frase para recordar

"Escuchar tus propias necesidades no es un acto de egoísmo; es una forma de cuidar la vida que sostienes cada día."

Mis necesidades

Escucharme también es una forma de cuidarme

Con frecuencia aprendemos a identificar lo que los demás necesitan de nosotros, pero pocas veces nos detenemos a preguntarnos:

¿Qué necesito yo?

Reconocer nuestras necesidades no significa ser egoístas; significa tratarnos con el mismo cuidado y respeto que solemos ofrecer a quienes amamos.

No existen respuestas correctas o incorrectas. Permítete responder con honestidad y sin juzgarte.

Hoy necesito...

Piensa en aquello que tu cuerpo, tu mente o tu corazón han estado pidiendo en silencio.

Puede ser descanso, compañía, tranquilidad, ayuda, tiempo, movimiento, afecto, poner límites o simplemente hacer una pausa.

 Escribe libremente:

Quiero cuidar más de...

¿Qué área de tu vida necesita más atención en este momento?

Puedes pensar en tu salud física, tus emociones, tus relaciones, tu descanso, tu alimentación, tu trabajo o tu bienestar personal.

 Escribe aquí:

Algo que necesito dejar de hacer es...

A veces el autocuidado también implica soltar hábitos que nos desgastan.

Quizá sea:

- Exigirme demasiado.
- Compararme con los demás.
- Querer resolver todo solo(a).
- Decir "sí" cuando quiero decir "no".
- Ignorar mis emociones.
- Posponer mi descanso.
- Criticarme constantemente.

¿Qué necesitas dejar atrás?

Mi compromiso conmigo

Completa estas frases:

💜 Hoy me doy permiso para...

🌿 Esta semana voy a priorizar...

💡 Un pequeño acto de autocuidado que puedo hacer hoy es...

Recuerda

Las necesidades no son un signo de debilidad. Son una parte natural de ser humano. Escucharlas con respeto es uno de los mayores actos de amor propio.

 Mi afirmación de hoy

Puedes leerla en voz alta o escribir la tuya.

"Merezco el mismo cuidado, respeto y compasión que ofrezco a los demás."

 Espacio para mí

¿Cómo quiero sentirme al terminar esta semana?

"Cuando aprendes a escuchar tus necesidades, comienzas a construir una vida más consciente y equilibrada."

Mi compromiso conmigo

Los grandes cambios comienzan con pequeños pasos.

El autocuidado no consiste en transformar toda tu vida de un día para otro.

Se construye a través de pequeñas decisiones que, repetidas con constancia, fortalecen tu bienestar.

No busques hacer todo perfecto.

Busca hacer algo posible.

Instrucciones

Piensa en **tres acciones sencillas y realistas** que puedas realizar durante la próxima semana para cuidar de ti.

Elige compromisos específicos, alcanzables y acordes con tu realidad.

Recuerda:

Es mejor un pequeño paso constante que una gran meta imposible de mantener.

Mis tres compromisos para esta semana

Compromiso 1

Voy a cuidar de mí haciendo...

¿Qué día lo haré?

¿Cómo me sentiré cuando lo logre?

Compromiso 2

Voy a cuidar de mí haciendo...

¿Qué día lo haré?

¿Cómo me sentiré cuando lo logre?

Compromiso 3

Voy a cuidar de mí haciendo...

¿Qué día lo haré?

¿Cómo me sentiré cuando lo logre?

Algunas ideas que pueden inspirarte

- | | |
|---|---|
| ✓ Dormir antes de las 11:00 p. m. | ✓ Salir a tomar un poco de sol. |
| ✓ Caminar 20 minutos . | ✓ Decir "no" a algo que sobrepase mis límites. |
| ✓ Tomar una pausa consciente durante el día. | ✓ Pedir ayuda cuando la necesite. |
| ✓ Comer sin utilizar el celular. | ✓ Respirar profundamente durante cinco minutos. |
| ✓ Leer durante 15 minutos . | ✓ Llamar a alguien importante para mí. |
| ✓ Tomar suficiente agua. | ✓ Hacer una actividad que disfrute. |
| ✓ Escribir cómo me sentí al finalizar el día. | |
-

Mi recordatorio personal

Esta semana quiero recordar que...

Mi recompensa saludable

Cuando cumpla mis compromisos quiero celebrarlo de esta manera:

(Recuerda: celebrar tus avances fortalece la motivación. La recompensa no tiene que ser costosa; puede ser regalarte tiempo, descanso, una caminata o disfrutar una actividad que te haga sentir bien.)

 Frase para recordar

"No necesitas hacerlo perfecto. Solo necesitas seguir cuidándote, un paso a la vez."

 Espacio para mi firma

Hoy elijo comprometerme con mi bienestar.

Nombre: _____

Fecha: _____

Firma o iniciales: _____

"Cada pequeño acto de autocuidado es una forma de recordarte que también eres importante."

Gaokerena · Donde cada voz florece

Frases para recordar

Pequeños recordatorios para volver a ti

A veces necesitamos escuchar con la misma amabilidad con la que hablamos a quienes amamos.

Guarda estas frases, léelas cuando las necesites y recuerda que el autocuidado no consiste en hacerlo todo perfecto, sino en volver a ti una y otra vez.

Mi bienestar también importa.

Cuidar de ti no significa dejar de cuidar a los demás. Significa reconocer que tus necesidades también merecen un lugar.

Descansar no es perder el tiempo.

El descanso permite que tu cuerpo y tu mente recuperen energía. No es un lujo, es una necesidad.

Poner límites también es una forma de amor.

Cada vez que proteges tu tiempo, tu energía o tu bienestar, también estás construyendo relaciones más sanas y respetuosas.

No necesito estar al límite para empezar a cuidarme.

No esperes al agotamiento para darte permiso de descansar. El autocuidado también es prevención.

El autocuidado es una práctica, no un premio.

No tienes que "ganarte" el derecho a cuidarte. Tu bienestar no depende de cuánto hayas producido o de cuánto hayas hecho por los demás.

Mi valor no depende de cuánto hago.

Soy valioso(a) por quien soy, no únicamente por lo que logro o por lo que doy a los demás.

Está bien pedir ayuda.

No tengo que cargar todo solo(a). Buscar apoyo también es una muestra de fortaleza.

 Puedo avanzar a mi propio ritmo.

No necesito compararme con nadie. Cada pequeño paso cuenta.

 Hoy elijo tratarme con más compasión.

Hablarme con respeto también es una forma de autocuidado.

 Merezco el mismo cuidado que ofrezco a quienes amo.

Así como acompaño, escucho y cuido a otras personas, también puedo ofrecerme ese mismo trato a mí.

 Mi frase favorita

Escribe la frase que más resonó contigo o crea una propia.

 Una carta para mí

Completa la siguiente frase:

Hoy quiero recordarme que...

 Afirmación del día

"Hoy elijo escuchar mis necesidades con respeto, tratarme con amabilidad y recordar que cuidar de mí también es una prioridad."

"Cada vez que eliges cuidarte, siembras bienestar para el presente y para el futuro."

Gaokerena · Donde cada voz florece

Diario de Autocuidado (7 días)

Un pequeño momento para volver a ti, cada día.

El autocuidado no ocurre en un solo momento; se construye con pequeñas acciones repetidas a lo largo del tiempo.

Durante los próximos siete días, dedica unos minutos al finalizar tu jornada para hacer una pausa, reconocer cómo te sentiste y agradecer aquello que te hizo bien.

No busques escribir mucho.

Busca escribir con honestidad.

Cada día es una nueva oportunidad para escucharte con más compasión.

Mi Diario de Autocuidado

Día 1

 **Fecha:** _____

 **¿Cómo me sentí hoy?**

 **¿Qué hice para cuidarme?**

 **¿Qué agradezco hoy?**

 **¿Qué necesito para mañana?**

 Día 2

 Fecha: _____

 ¿Cómo me sentí hoy?

 ¿Qué hice para cuidarme?

 ¿Qué agradezco hoy?

 ¿Qué necesito para mañana?

 Día 3

 Fecha: _____

 ¿Cómo me sentí hoy?

 ¿Qué hice para cuidarme?

 ¿Qué agradezco hoy?

 ¿Qué necesito para mañana?

 Día 4

 Fecha: _____

 ¿Cómo me sentí hoy?

💚 ¿Qué hice para cuidarme?

🙌 ¿Qué agradezco hoy?

🌱 ¿Qué necesito para mañana?

🌿 Día 5

📅 Fecha: _____

😊 ¿Cómo me sentí hoy?

💚 ¿Qué hice para cuidarme?

🙌 ¿Qué agradezco hoy?

🌱 ¿Qué necesito para mañana?

🌿 Día 6

📅 Fecha: _____

😊 ¿Cómo me sentí hoy?

💚 ¿Qué hice para cuidarme?

🙌 ¿Qué agradezco hoy?

 ¿Qué necesito para mañana?

 Día 7

 Fecha: _____

 ¿Cómo me sentí hoy?

 ¿Qué hice para cuidarme?

 ¿Qué agradezco hoy?

 ¿Qué necesito para mañana?

 Al finalizar la semana...

Regálale unos minutos para mirar el camino recorrido.

 ¿Qué descubrí sobre mí durante estos siete días?

 ¿Qué hábito de autocuidado quiero conservar?

 ¿De qué me siento orgulloso(a)?

El autocuidado no se trata de hacerlo perfecto. Se trata de elegir, una y otra vez, volver a ti con respeto, paciencia y compasión. Cada pequeño paso cuenta y cada momento que dedicas a escucharte fortalece tu bienestar.

🌸 "Hoy reconozco que cuidar de mí también es una forma de cuidar mi presente, mis relaciones y mi futuro."

💐 **Gracias por recorrer este camino contigo**

Esperamos que esta guía haya sido un espacio para detenerte, escucharte y recordar que tu bienestar también merece un lugar.

Si sientes que necesitas un acompañamiento más profundo para fortalecer tu salud emocional, aprender a poner límites, manejar el estrés o recuperar el equilibrio en tu vida, en **Gaokerena** estaremos felices de acompañarte.

💜 **Donde cada voz florece.**

Nuestros servicios

🌱 Psicoterapia para niños, adolescentes y adultos.

🧩 Terapia de Integración Sensorial.

💬 Terapia de Lenguaje.

👐 Terapia Ocupacional.

👨👩👧👦 Acompañamiento para familias.

🎓 Talleres y cursos para el desarrollo integral.

📍 **Contáctanos**

🌐 **Página web**

www.gaokerena.com.mx

📱 **WhatsApp / Teléfono**

33 1225 9603

✉️ **Correo electrónico**

contacto@gaokerena.com.mx

gaokerenadipsic@gmail.com

Síguenos en redes sociales

📘 **Facebook**

Gaokerena

📷 **Instagram**

@gaokerenadesarrollo

🎵 **TikTok**

@gaokerena_dipsic