

NECESIDADES ESENCIALES Y CUIDADOS PERSONALES PARA UNA FAMILIA SALUDABLE

CUIDADOS PERSONALES

Cuidados personales significa cuidarse para apoyar la salud y el bienestar, y controlar las enfermedades cuando ocurren.



✨ **Cuidar de ti mismo no siempre es fácil, pero tú eres IMPORTANTE.** ✨

EXISTEN DIFERENTES TIPOS DE CUIDADOS PERSONALES:



Esencial

Tener acceso a los recursos necesarios para vivir.



Físico

Cuidar tu cuerpo.



Emocional

Manejar el estrés y los cambios en la vida.



Social

Construir y mantener buenas relaciones con los demás.



Espiritual

Reflexionar sobre ti mismo y tu lugar en el mundo.



Intelectual

Mantener la mente activa.



Financiero

Administrar tu dinero y recursos.

SU TRABAJADOR DE SALUD COMUNITARIO ESTÁ AHÍ PARA:

- Escucharle y ayudarlo con lo que necesite.
- Brindarle apoyo y abogar por usted.
- Ayudarlo a conectarse con recursos comunitarios.
- Alentarlo a adquirir conocimientos y habilidades de autogestión.
- Ayudarlo a implementar su plan de cuidado personal con el establecimiento de metas y la planificación de acciones.
- Ayudarlo con las barreras para resolver problemas.
- Coordinar la atención con su proveedor médico y otros visitantes domiciliarios.

SALUD Y SEGURIDAD INFANTIL

Cuidarse a sí mismo puede ayudarlo a mantener a su bebé sano y seguro. La salud y seguridad infantil incluyen un entorno seguro, nutrición/alimentación, sueño seguro y encontrar un centro médico.



Próximos Pasos para el Cuidado Personal

Mis próximos pasos son:

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Consejos de cuidado personal:

- Empezar poco a poco y añadir actividades que te hagan feliz o te hagan sentir bien.
- Elige cuándo cuidarte (por la mañana, al mediodía, antes de dormir, varias veces por semana).
- Establece un límite de tiempo (10, 15 o 30 minutos al día, o una hora algunos días).
- Sé flexible. El cuidado personal debe ayudarte, no estresarte.
- Pide apoyo a amigos y familiares que crean en ti.
- Celebra tu progreso. ¡Siéntete orgulloso/a de ti mismo/a!