

# Guía para el autocuidado

Dirigida a madres y padres  
con hijos con necesidades especiales



# Guía para el autocuidado



**AFECTO** *mariposa*  
RED DE FAMILIAS CON NECESIDADES ESPECIALES

# INDICE

Bienvenida

1 Qué es el autocuidado

2 Los Pilares del autocuidado

3 Por qué es importante

4 10 pasos para mejorar el autocuidado

5 Para que el autocuidado forme parte de tu rutina, recuerda

6 Algunas ideas que te pueden inspirar

7 Pasa a la práctica: planifica tu autocuidado



Bienvenida



Muy fácilmente, cuando tenemos un hijo/a con necesidades especiales, nos olvidamos de nosotros/as mismos/as como persona. Dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo y energía a cuidar de ellos/as y sencillamente, esperamos que nos quede algo de tiempo en el día o la semana para sentarnos a descansar, leer o simplemente, dar un paseo para recuperar la energía. Pero eso, muchas veces no llega.

Desde AFECTO MARIPOSA hemos elaborado esta guía para recordarte que **es importante que te cuides y que no lo dejes para más tarde.** Te animamos a que reserves un tiempo para ti en tu apretada agenda y que te priorices.

Porque tu también eres alguien importante para tu familia. Y si tú estás bien, podrás ofrecer una atención y un cuidado de mayor calidad (más que si estás cansada/o, estresada/o o triste).

# Con esta Guía aprenderás a:

01

Qué es el cuidado personal y qué no es

02

Por qué necesitas cuidarte

03

Cómo encontrar actividades de autocuidado que funcionen para ti

04

Cómo crear tu propio Plan de autocuidado

# Parte 1

## ¿Qué es el autocuidado?



El autocuidado es **la práctica de asumir un papel activo en nuestro propio bienestar** y en tener la capacidad, las herramientas y los recursos para responder a los períodos de estrés para que no generen un desequilibrio y nos lleven a problemas de salud.



Hablamos de autocuidado cuando **nos atendemos a nosotros mismos/as para mantener o mejorar nuestro nivel de Bienestar** y lo hacemos a través de actividades, prácticas y hábitos que realizamos regularmente.

Fíjate que hablamos de "*regularmente*". Es necesario encontrar tiempo para cuidarnos en nuestra vida cotidiana, no es algo que nos planteamos hacer cuando nos "sobra" algo de tiempo.

El autocuidado no tiene que ver con baños de burbujas o darte un masaje, es mucho más profundo que eso, **el verdadero autocuidado implica un compromiso con tu salud y tu bienestar.**

También implica preguntarse a uno/a mismo/a qué necesito y darse una respuesta honesta. Puede ser tan simple como ir a la cama más temprano, o tan difícil como revisar nuestros hábitos y sus efectos a largo plazo.

¿Qué es?





En última instancia, el autocuidado consiste en **encontrar algo que puedas hacer que te nutra y te conecte contigo mismo/a**, lejos de la presión de tu lista de tareas pendientes y que lo incorpores a tu rutina cotidiana, como un hábito.

Es importante tener en cuenta que hay muchas formas diferentes de cuidar de uno mismo/a. Ciertas actividades pueden funcionar para algunas personas, pero puede que no funcionen para ti. Esta guía está pensada para ayudarte a encontrar lo que funciona para ti.

Otro aspecto que debes tener en cuenta es que el autocuidado no solo se refiere a la salud física, también tiene que ver con el Bienestar Emocional y ambos están directamente relacionados. En otras palabras, el autocuidado es holístico.

**Cuidar de ti mismo/a no es egoísmo.** Cuanta más energía tengas y mejor sea tu salud, mejor podrás atender a los demás, en especial a tu hijo/a con necesidades especiales.

¿Qué es?

## Parte 2

# Los pilares del autocuidado



El autocuidado implica a diferentes áreas de tu vida:



## Salud física

Esto abarca una dieta saludable, ejercicio regular, buenos hábitos de sueño, buena higiene personal. También significa buscar profesionales de la salud cuando sea necesario, como médicos, dentistas o nutricionistas.

El cuidado de tu salud física contribuye a disfrutar de una mayor energía, más claridad mental y potencialmente menos enfermedades y, por tanto, una vida más larga.



## Salud emocional

Esto implica tomarte tiempo para escuchar cómo te sientes y atender tus emociones. Se trata tanto de encontrar tiempo para llorar como de reír. Significa ser honesta/o contigo y con los demás sobre cómo te sientes. Y sobretodo, ser amable contigo cuando estés atravesando un momento difícil.

También incluye cultivar el agradecimiento en tu vida.



## Salud psicológica

Está relacionada con la salud emocional. Incluye vigilar tus niveles de estrés y no dejar que aumenten demasiado. Implica tomar decisiones que sean coherentes con tus valores.

A sentirte conectado/a con los demás, cultivando una buena red de apoyo integrada por personas que te respetan y te quieren.



## Salud espiritual

No se trata necesariamente de tener una religión. Se trata de elegir cosas en la vida que te hagan sentir un propósito y dar sentido a tus días. Cuidar de ti misma/o espiritualmente también implica moverte hacia las cosas que te aporten una sensación de paz interior, en lugar de las cosas que te causan dolor y drama.

# Parte 3

## ¿Porqué es importante?



El autocuidado es esencial para prevenir y reducir el estrés, la ansiedad y la sobrecarga.

El autocuidado es una **herramienta muy útil para mantener un buen nivel de bienestar**. Si conseguimos incorporarlo como un hábito en nuestra vida cotidiana también nos ayuda a prevenir el agotamiento y el estrés.

Desarrollar una rutina sólida de autocuidado también es importante en momentos de estrés. En medio de una tempestad, las rutinas de autocuidado pueden ser como una tabla de salvación que nos mantengan a flote.

**El autocuidado es esencial para prevenir y reducir el estrés, la ansiedad y la sobrecarga.**

Cuanto más priorices el autocuidado y te concentres en lo que necesitas, es menos probable que te agotes.

Por el contrario, descuidarnos y no atendernos nos puede llevar a “desconectarnos” de nosotros mismos. Al no escuchar nuestras propias necesidades corremos el riesgo de caer en la apatía, el estrés, la ansiedad y el agotamiento.

**La diferencia está en responsabilizarte de tu salud y ocuparte de ti o dejarte arrastrar por la corriente de una vida llena de tareas y responsabilidades en la que no hay tiempo para escuchar lo que necesitas tu.**

# Parte 4

## 10 pasos para mejorar el autocuidado



Aquí tienes algunas ideas fundamentales  
para integrar el autocuidado en tu vida:



CUÍDATE

## Los pasos:

1 Reconoce y respeta tus propias necesidades.

2 Elige la opción más saludable.

3 El disfrute no es negociable.

4 Establece límites y di No a lo que no quieres.

5 Escúchate a ti.

6 Practica la autocompasión.

7 Cultiva tu Red de apoyo.

8 Acepta ayuda.

9 Pide ayuda.

10 Deja lo que ya no te sirve.

1.

## Reconoce y respeta tus propias necesidades.

Algunas personas confunden autocuidado con egoísmo. Pero al igual que se aconseja que primero te pongas tu propia máscara de oxígeno antes de ayudar a otras personas en las pautas de seguridad del avión, la verdad es que si atiendes a tus necesidades tendrás más energía y claridad para ayudar a los demás. Es importante reflexionar acerca de cuáles son tus necesidades: ¿Necesitas dormir una noche entera para recuperarte? ¿Necesitas apagar tu teléfono durante un rato?

2.

## Elije la opción más saludable.

Es muy difícil sentirse bien psicológicamente o tener la energía para disfrutar de la vida si te sientes mal físicamente, por lo que deberías priorizar tu salud. Un estilo de vida saludable incluye comer una dieta que le proporcione energía y vitalidad. También es importante hacer ejercicio con regularidad (que se ha demostrado que aumenta el bienestar mental). No se trata de ser demasiado exigente o perfeccionista, sino de tomar decisiones saludables e incorporarlas en tu agenda.



# 3.

## El disfrute no es negociable.

Es imposible cuidarse sin darse un tiempo para disfrutar de la vida. Decirte a ti mismo/a que te tomarás ese tiempo más adelante, cuando haya un hueco, a menudo conduce directamente al agotamiento (porque ese tiempo raramente llega solo). Ya sea para tener una cena tranquila con tu pareja o para pasear, reserva el tiempo para disfrutar en tu agenda, de la misma manera que lo haces con cualquier otra prioridad. Te dará más energía para atender a tus responsabilidades, no menos.

# 4.

## Establece límites y di No a lo que no quieres.

Los límites son una herramienta muy importante cuando se trata de cuidarnos. Es muy importante reconocer tus límites y respetarlos. Decir que no a los demás puede resultar difícil al principio, pero se puede hacer bien y con el tiempo, resulta más fácil decirlo (a medida que vas recuperando la energía y el tiempo que te pertenecen). Recuerda: cada vez que dices que no a algo que en realidad no quieres hacer (o no es importante para ti), estás creando tiempo para las experiencias que sí quieres.

# 5.

## Escúchate a ti.

El cuidado personal implica vivir tu vida a tu manera, más que cumplir las expectativas de los demás. Descubre quién eres y cuáles son tus valores y creencias. Pasar un tiempo a solas de vez en cuando es una manera de ponerte en contacto con lo que realmente sientes.

De vez en cuando, puedes hacerte preguntas que te ayuden a mantenerte en contacto contigo, tales como:

- ¿Qué actividades estoy disfrutando?  
¿Qué más me gustaría probar?
- ¿Cuándo me siento más feliz y con más energía,  
y cómo puedo hacer más eso?
- ¿Quién me da un sentido de conexión y fortaleza  
y cómo puedo dedicarle más tiempo?
- ¿Qué me hace sentir un propósito últimamente  
y cómo puedo hacer más?

6.

## Sé amable contigo.

La autoestima es excelente, pero quizás es más importante la autocompasión: es el arte de aceptarte y cuidarte, especialmente cuando tienes momentos difíciles. Consiste en tratarte de la misma forma en la que tratas a tus seres queridos, con mucho cariño y amabilidad (todo lo contrario que auto exigirte). Implica hablarte con suavidad, atenderte cuando lo pasas mal y darte lo que necesitas sin exigirte ni forzarte, aceptando que tu también te puedes caer de vez en cuando.

7.

## Cultiva tu Red de apoyo.

Se ha descubierto que sentirse conectado con otras personas es la piedra angular del Bienestar. Las relaciones importan. Elige las tuyas con cuidado y dedícales tiempo. Crea una buena Red en la que te puedas apoyar y sentir que "no estás solo/a".

8.

## Acepta ayuda.

A veces, el mejor autocuidado de todos es dejar que otras personas cuiden de ti. Aprende a delegar en lugar de gestionar tú todo lo que tienes que hacer. Y cuando estés luchando emocionalmente, busca apoyo en tus seres queridos y en quienes confías, o busca la ayuda de un profesional si la necesitas.

9.

## Pide ayuda.

Es importante que reconozcas tus limitaciones, pero también tu vulnerabilidad: habrá momentos en los que no podrás con todo, no tendrás la fuerza ni la energía necesarias (nadie está al 100% todos los días). En esos momentos, una forma de cuidar de ti mismo/a será pedir ayuda.

10.

## Deja lo que ya no te sirve.

Reducir lo que no es importante para ti crea más tiempo para lo que sí valoras. Quizás haya alguna actividad que haces porque alguien te lo pidió, pero ahora lo haces por obligación más que por interés, pregúntate si te hace sentir bien. Y si no, ¿qué preferirías estar haciendo?

También puedes dejar ir a algunas personas con las que te relacionas a través de la culpa. Si realmente no quieres a alguien en tu vida, déjala marchar.

Debes estar atento/a a los 'debería'. Cualquier cosa que haga porque "deberías hacerla" es algo que estás haciendo por culpa u obligación, no por autocuidado. Y la obligación a menudo conduce al resentimiento y a la insatisfacción, porque probablemente lo hagas por complacer a los demás (no porque sea importante para ti).



Parte 5

Para que  
el autocuidado  
forme parte  
de tu rutina,  
recuerda



Si ya tienes claro que quieres crear tu rutina de autocuidado, quizás te venga bien considerar estas ideas antes de pasar a la acción:

### **No pases por alto las pequeñas cosas.**

Si estás teniendo un día difícil y te sientes mal contigo, intenta realizar un pequeño acto de autocuidado: prepárate una ensalada, sal a caminar, prepárate un baño caliente... algo que te haga sentir que realmente te cuidas.

### **Haz que tu rutina de autocuidado no sea negociable.**

Priorízate y no cedas ante otros compromisos.

### **Ten una rutina de autocuidado.**

Cuanto más puedas integrar el autocuidado en tu rutina diaria, mejor. Si te cuesta encajar, intenta poner en tu agenda un tiempo para realizar algunas de las actividades que te hagan sentir que te cuidas y haces algo para ti.

### **Actualiza tu lista de autocuidado.**

Tus necesidades cambian con el tiempo, con lo que debes ir revisando si tus rutinas de autocuidado todavía te sirven.

# Parte 6

## Algunas ideas



Si ya te hemos convencido de la importancia que tiene cuidar de ti, pero no sabes muy bien de lo que se trata, te damos algunas ideas que te pueden servir de inspiración y quizás te ayuden a encontrar las actividades que te sirven a ti.

Las hemos dividido en 3 apartados para que puedas cuidar de tu cuerpo, tu mente y tu corazón.



# CUIDA DE TU CUERPO

## **Camina o corre**

Camina o corre durante 20 minutos (mínimo). Mueve tu cuerpo y si puedes, hazlo al aire libre.

## **¡Baila!**

Pon un poco de música y déjate llevar.

## **Estirate, los músculos te lo agradecerán**

Dales a tus músculos un buen estiramiento, mejor si es por la mañana al levantarte. Con 15 minutos para empezar, está muy bien.

## **Come bien**

Elije alimentos saludables: mejor una manzana o una zanahoria para picar que las patatas fritas.

## **Masajea tu cuerpo**

Disfruta de un auto masaje: frótate con aceites esenciales o crema hidratante el cuello, la parte alta de la espalda, las manos, los pies...

## **Cambia tu dieta**

Haz un pequeño cambio en tu dieta durante la semana: puedes introducir algo nuevo y saludable o bien eliminar algo que creas que no te conviene.

## **Practica la quietud**

Quédate quieto/a. Tómate 5 minutos para descansar, relajarte y estar quieto/a.

## **Toma el sol**

Toma 15 minutos de sol. Está comprobado que un poco de sol aumenta las endorfinas.

## **Tómate una siesta cuando sea necesario**

La vida se vuelve ajetreada y a menudo ponemos excusas de por qué no podemos permitir que nuestro cuerpo descanse. Cuando tu cuerpo te pida dormir, hazlo. Aunque solo sea por 15 minutos.

## **Practica deporte**

Practica el ejercicio regularmente con alguien: compartir una actividad física con otras personas nos ayuda a mantener la actividad: caminar, ir al gimnasio, a la piscina...

## **Sigue una rutina**

Crea una rutina para ir a dormir: fija a qué hora te irás a la cama y lo que harás antes: leer, tomarte una infusión relajante...

## **Que alguien te dé un masaje**

Puedes pedir cita con un profesional para que cuide de tu cuerpo por un rato, te sentirás como nueva/o.

## **Saborea la comida**

Puedes comer alguna vez en silencio llevando toda tu atención a lo que comes.

## **Relájate entre burbujas**

Tómate un baño un baño relajante de vez en cuando.

# CUIDA DE TU MENTE

## **Ordena un espacio**

Puede ser un armario, la mesita de noche o la nevera... escoge un espacio que necesite un poco de orden y hazlo. Dicen que esta actividad ayuda a calmar y ordenar la mente, puedes probar.

## **Tómate 10 minutos para meditar**

Con los ojos cerrados, siéntate en silencio y simplemente, concéntrate en tu respiración.

## **Navega responsablemente**

Regula el uso de las Redes Sociales. Si no puedes desconectarte, fija un horario para navegar por las redes.

## **Escucha tus canciones favoritas**

Haz una lista de reproducción, relájate y disfruta de la música que te haga sentir bien.

## **Haz algo creativo**

Encuentra un proyecto de bricolaje, pinta un cuadro, dibuja, colorea: haz algo que haga fluir tu creatividad.

## **Observa el cielo**

Encuentra un espacio tranquilo afuera, relájate y observa las nubes, el cielo, la puesta de sol.

## **Dona tu ropa**

Haz una pila de ropa, zapatos y accesorios que no utilices y dónalos a organizaciones que atiendan a personas sin recursos que los puedan necesitar.

## **Mira tu película favorita**

¡No olvides las palomitas de maíz!

## **Juega**

Juega a algo que desafíe tu mente: *Sudoku, crucigramas, solitario...*

## **Lee**

Lee un libro nuevo.

## **Regálate flores o plantas**

Y luego colócalas en un lugar donde puedas disfrutar.

## **Sé curioso**

Visita un lugar nuevo: una cafetería, un parque, una galería de arte... despierta tu curiosidad.

## **Medita**

Busca en Internet meditaciones guiadas y practica durante unos minutos.

# CUIDA DE TU CORAZÓN

## **Ve a una cita contigo mismo**

¡Date un capricho! Sal a tomar un helado, al cine o a pasear. Te mereces tratarte bien.

## **Escucha tus emociones**

Si necesitas estar enfadada, está bien. Si necesitas llorar, llora. No reprimas sus emociones, pasa un tiempo con ellas.

## **Queda con quien te sientas bien**

Programa tiempo con alguien que siempre te haga feliz.

## **Inspírate con las citas**

Encuentra citas inspiradoras que te sirvan de inspiración y luego ponlas en algún lugar donde las puedas ver.

## **Date el tiempo de abrazar**

Abraza a alguien. ¿Qué es mejor que un abrazo cálido y gigante?

## **Ve al aire libre**

Pasa tiempo en la naturaleza.

## **Empieza la libreta de gratitud**

Crea una libreta de gratitud y cada noche, antes de ir a la cama, apunta 3 cosas por las que te sientas agradecida.

## **Mira fotos o videos antiguos**

Hacerlo puede generar una variedad de emociones, ¡con suerte, en su mayoría son buenas!

## **Hazte voluntaria/o**

Hazte voluntaria/o en algún proyecto en el que creas. Puede estar relacionado con el medio ambiente, con ayudar a otras personas... seguro que puedes contribuir a que este mundo sea algo mejor.

## **Envía un mensaje a un viejo amigo/a**

Comunícate con alguien con quien no hayas hablado en un tiempo. ¿Quizás incluso puedes proponerle una cita para tomar un café y poneros al día?

## **Enumera recuerdos**

Haz una lista de tus recuerdos favoritos del año pasado. ¡Intenta recordar mes a mes para no olvidar nada! Incluso puedes crear un álbum de fotos del año pasado.

## **Observa un atardecer**

Mira una puesta de sol o un amanecer, es sorprendente ver que la naturaleza puede crear algo tan impresionante. Disfrútala.

## **Visitar un museo**

Son tranquilos, relajantes y llenos de inspiración.

## **Ayuda**

Ayuda a alguien que te pueda necesitar.

# Parte 7

## Pasa a la práctica: Planifica tu autocuidado





Es interesante que te plantees planificar tu autocuidado como una manera de evitar el agotamiento, más que como una respuesta a él (esto sería lo ideal). Para ello, debes priorizar tu salud y bienestar sin sentirte culpable por hacerlo.

**Un plan de autocuidado es un plan creado por ti y que contiene tus actividades de autocuidado favoritas.**

Para crear tu propio Plan, puedes hacerlo a partir de los siguientes pasos:

# PASO 1

## Crea tu propia lista

En el apartado anterior ya te dimos algunas ideas, pero ahora se trata de que te tomes unos momentos para pensar en aquellas actividades que te ayudan a ti, las que te nutren y te motivan.

La recomendación es que "*no te cortes*", es solo una lista, así que no te niegues nada de lo que te apetecería hacer para cuidarte.

### **NOTA IMPORTANTE:**

Esta lista te puede ser de gran ayuda cuando tengas algún momento difícil o te sientas estresada: puedes venir a revisarla y escoger alguna actividad que te podría sentar bien en ese momento.



# PASO 2

## Valora lo que vas a hacer

La recomendación es que escojas como mínimo una actividad de cada Área (cuerpo, mente y corazón) y lo ubiques en tu agenda, dándole el tiempo que necesite.

Empieza por algo que te resulte fácil y no pretendas ponerlo todo: sé realista (los imprevistos ocurren).



# Mi rutina



L

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

M

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

M

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

J

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

V

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

S

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

D

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PASO 3

## Pásalo a tu agenda

Planifica en tu agenda CUANDO lo vas a hacer, en el horario concreto. Una vez lo hagas, considéralo como algo que no puedes cancelar o reprogramar.



# PASO 4

Reflexiona:  
al final de cada semana  
puedes preguntarte...

¿Cómo fue mi actitud hacia el cuidado personal esta semana?

¿Cómo me prioricé esta semana?

¿Cuáles fueron mis mayores factores estresantes esta semana?

¿Cuáles fueron mis actividades de cuidado personal favoritas de esta semana?



# Guía para el autocuidado

## CUÉNTANOS

Nos gustaría mucho saber si esta Guía te ha sido útil y práctica, si realmente te ha animado a cuidar más de tí.  
¡Te escuchamos!

*¡Colabora,  
hazte socia/a!*

Ponte en contacto con nosotros:  
[hola@afectomariposa.com](mailto:hola@afectomariposa.com)

También puedes visitarnos en  
[www.afectomariposa.com](http://www.afectomariposa.com)

