

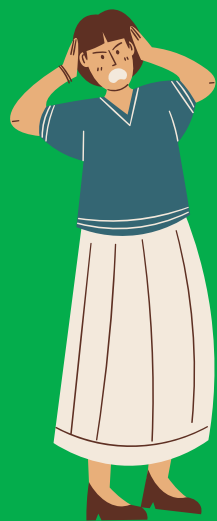
Cuidándome cuidando al otro

El trabajo con ciertas poblaciones, en particular las vulnerables, puede llevar a que en algunas personas se despierten miedos y otras emociones.



Miedos

¿Y si fracaso o no puedo hacer todo lo necesario? ¿Y si no soy capaz o soy débil? ¿Será que sí aguanto tanto estrés? ¿Qué voy a hacer con todo esto? ¿Y si me equivoco? ¿Y si le pasa algo a mis muchachos o a mí? ¿Y si no logro controlar lo que siento?



Estrés

Siento mucho cansancio. Estoy durmiendo mal. Me siento irritable. He estado muy triste. Tengo mucha frustración. Me estoy aislando de mi familia y amigos.

Cuidarse



Es importante reconocer estas señales y estar siempre atentos de lo que sucede dentro de nosotros, pues somos seres humanos de carne y hueso. Reconocer estos signos puede marcar la diferencia en nuestra salud y en nuestro desempeño diario.



Qué hacer

- Poner límites y entender el rol que tengo.
- Reconocer el trabajo propio, darle el valor y manejar expectativas lo más realistas posible.
- Pedir ayuda cuando sea necesario y aceptarla cuando me la ofrezcan.



Procurar

- Cuidar mi sueño y buen dormir
- Hacer ejercicio
- Alimentarme bien
- Evitar aislarme de mis seres queridos
- Tener mis espacios de ocio y disfrute personal