

Mi Plan de Autocuidado de Emergencia

Cuando nos enfrentamos a un factor de estrés o nos encontramos con respuestas de trauma indirectas, con frecuencia no tenemos tiempo para identificar estrategias de afrontamiento positivas. Nuestro plan de autocuidado de emergencia es nuestra hoja de ruta de apoyos que hemos identificado para guiarnos a través de esos momentos desafiantes. Esto asegura que tengamos las herramientas de cuidado personal y bienestar accesibles cuando más las necesitamos.



"Habla contigo mismo como lo harías con alguien a quien amas"
-Brene Brown



#1

Habilidades de Relajación

Ejemplo: Respiración profunda del vientre

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

#2

Red de Soporte

Ejemplo: Llamar a mi mejor amigo/a

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

#3

Afirmaciones Positivas

Ejemplo: Estoy en camino de cambiar

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

#4

Actividades de Puesta a Tierra

Ejemplo: Escuchar música

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

#5

Evitar

Ejemplo: Redes sociales

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

¿Necesita ayuda para el cuidado personal? Comuníquese con el personal de Sanar para obtener información sobre soluciones de bienestar personalizadas adicionales para organizaciones.