

CUIDADO PERSONAL

Cómo desarrollar un plan de cuidado personal a medida

Cuidarse es un tema personal. Implica todas las cosas grandes y pequeñas que hace para cuidar su salud y bienestar, y es diferente para cada persona. La forma en que practica su cuidado personal depende de sus necesidades, preferencias y recursos individuales.

Para desarrollar un plan de cuidado personal a medida, dedique tiempo a conocerse mejor. Aquí hay algunas preguntas que pueden ayudarlo a desarrollar su propio plan de cuidado personal:

¿Cómo desea sentirse?

El cuidado personal se basa en realizar elecciones de estilo de vida positivas de manera deliberada para abordar sus necesidades específicas. Una forma sencilla de comprender mejor lo que necesita es responder a esta pregunta: ¿Cómo desea sentirse?

- Enérgico
- Enfocado
- Organizado
- Tranquilo
- Fuerte
- Positivo
- En paz
- Seguro de sí mismo
- ¿Algo más?

¿Qué lo hace sentirse así?

Debido a que se trata de un tema personal, es posible que deba experimentar diferentes formas de cuidado personal para saber cuáles son las más efectivas para obtener los resultados que desea. Una vez que sepa cómo quiere sentirse, puede seleccionar cuidadosamente estrategias de cuidado personal que produzcan ese resultado. Para elegir prácticas de cuidado personal que coincidan con sus necesidades, hágase esta pregunta: ¿Qué lo hace sentirse así?

- Meditación
- Alimentación saludable
- Actividad física
- Dormir
- Conexiones sociales
- ¿Algo más?



¿Qué puede hacer ahora mismo?

A continuación, evalúe cuál de las actividades de cuidado personal identificadas son realistas para usted en este momento. ¿Qué estrategias podría implementar de inmediato? ¿Cuáles son adecuadas para sus habilidades y recursos?

A medida que avanza y amplía su práctica de cuidado personal, repita estos pasos. Con el tiempo, tendrá una lista personalizada de estrategias a las que puede recurrir cuando necesite apoyo.

Horas saludables: una alternativa mejor que las horas felices

¿Las horas felices o *happy hours* interfieren con sus objetivos de salud? Beber alcohol en reuniones y eventos es muy común, pero hay muchas razones para considerar opciones sin alcohol.



Opciones sin alcohol

Beber alcohol sin moderación, la cual se define como hasta una bebida por día para las mujeres y hasta dos por día para los hombres, puede tener algunas consecuencias graves para la salud si se convierte en un patrón. Además de un mayor riesgo de sufrir enfermedad hepática, el consumo excesivo de alcohol puede tensar las relaciones y conducir a otros comportamientos de riesgo. El alcohol también es una fuente de calorías vacías, por lo que si la pérdida de peso es uno de sus objetivos de salud, es posible que esté interfiriendo con su progreso.

Si está pensando en cambiar sus cócteles por algo más saludable, considere esta alternativa: cócteles sin alcohol. Estas bebidas glamorosas sin alcohol, generalmente se preparan sobre una base de agua sin gas o con gas, además de una combinación de algunos de estos populares ingredientes:

- Frutas: cítricos, bayas, melocotón, kiwi, manzana, sandía y jugos.
- Vegetales: pepino, tomate, jalapeños y apio.
- Hierbas frescas y especias: menta, jengibre, salvia y romero.

Los cócteles sin alcohol son una excelente manera de disfrutar sin sacrificar su salud. Asegúrese de ofrecer al menos una opción sin alcohol en las reuniones. Nunca se sabe si uno de sus invitados está lidiando con un problema de salud.



Signos que revelan que necesita más cuidado personal

Todo el mundo necesita cuidado personal, pero para aprovechar al máximo su práctica, debe poder reconocer cuándo lo necesita. Puede llevar tiempo desarrollar una práctica eficaz que lo mantenga en su mejor estado; pero cuanto más invierta en cuidar su bienestar, más beneficios para la salud disfrutará.

Aquí encontrará algunos signos que revelan que es posible que necesite más cuidado personal:

Desorganización

¿Tiene problemas para encontrar lo que necesita cuando lo necesita? ¿Llega siempre tarde a sus citas? Estar desorganizado puede ser una señal de que necesita más cuidado personal.

Agotamiento

Si no duerme bien, o duerme menos de siete horas al día de forma regular, es posible que deba evaluar sus prácticas de cuidado personal. Quedarse sin combustible no es sostenible. No darle a su cuerpo el tiempo suficiente para recuperarse de las exigencias que le impone podría resultar en una enfermedad inesperada que lo obligue a tomarse un descanso.

Agobio

Sentirse agobiado de vez en cuando es normal, pero si se siente así con regularidad, puede ser una señal de alerta de que no está manejando bien el estrés. La sensación de agobio reduce su creatividad y productividad, y esto puede afectar su salud.

Enojo

¿Se enoja con facilidad? Si tiene dificultades para controlar sus emociones o se irrita con frecuencia ante situaciones estresantes, puede significar que necesita algo de cuidado personal. El estrés mal manejado puede dañar las relaciones y provocar enfermedades crónicas.



El cuidado personal lo ayuda a recargar energías para poder manejar todos los aspectos de su vida de forma más eficaz. Aprender a reconocer las señales es parte del proceso de desarrollar una práctica sólida de cuidado personal.

RECETA

Sangría alegre sin alcohol



INGREDIENTES

- 3 tazas de jugo de pera
- 2 tazas de agua con gas
- 2 peras
- 2 manzanas
- 2 naranjas
- 1 granada
- 3 ramas de canela
- 3 unidades de anís estrellado
- 6 rodajas de jengibre
- 1 cucharadita de pimienta en grano
- 5 clavos de olor

INSTRUCCIONES

1. Corte peras, manzanas y naranjas en rodajas de 3 mm o en trozos tan grandes como desee.
2. Quite las semillas de la granada.
3. Coloque toda la fruta, las ramas de canela, el anís estrellado, el jengibre, los granos de pimienta y los clavos de olor en un tazón grande o en un frasco y vierta encima el jugo de pera.
4. Conserve en el refrigerador durante al menos 5 horas o toda la noche.
5. Antes de servir, agregue agua con gas fría.



Tiempo total:

15 minutos

Porciones: 4



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

(por porción)

Calorías <i>kcal</i>	337
Carbohidratos <i>g</i>	85
Grasa <i>g</i>	2
Proteína <i>g</i>	5
Sodio <i>mg</i>	42
Azúcar <i>g</i>	44

Fuente:
<https://www.useyournoodles.eu/sober-festive-sangria/>