

Cuidarnos para cuidar



¿Cómo te estás sintiendo en estos tiempos? ¿Cómo está tu estado de ánimo? ¿Qué puedes hacer para mantener el equilibrio? Sigue estas recomendaciones:

- ✓ Haz actividades para estar bien física y emocionalmente; mantén un equilibrio entre ambos aspectos. Embárcate en actividades que disfrutes, como sembrar o cuidar las plantas, leer un libro, realizar alguna manualidad, cantar, bailar u otras acciones que te ayuden a tanto a sentir alegría y tranquilidad como a liberar tensiones.



1

2



- ✓ Reconoce cómo te sientes y cómo estás sobrellevando tus emociones. Saber cómo está tu estado de ánimo te dará claridad sobre lo que puedes manejar: eso hará que te sientas mejor y que tengas el control de la situación.

- ✓ Centra tu atención en lo que sí puedes hacer y en lo que sí tienes. Apreciar lo que tienes te ayudará a transmitir mensajes positivos y alentadores, así como a mirar con optimismo las situaciones que enfrentes.



3

4



- ✓ Sé empático. Presta atención a las conductas de tu hija o hijo, y muéstrate sensible a los cambios en su comportamiento. Si hay cambios en su deseo de comer o se despierta durante la noche cuando usualmente no lo hacía, acompáñala/o con paciencia.

- ✓ Asegúrate de que tu hija o hijo pueda expresar sus sentimientos mediante la palabra, el juego u otras formas. Ofrecele tu tiempo y atención plena durante los momentos de su cuidado.



5

6



- ✓ Promueve un ambiente sin violencia ni agresividad. Evita ver, leer o escuchar noticias negativas todo el tiempo. Esto puede afectar tu salud emocional e influir en tu estado de ánimo.

Sigamos trabajando unidos para hacer del Perú una mejor escuela.