



**SPAN**  
Parent Advocacy Network

### Importancia de Cuidados Personales Formas de Cuidar Nuestra Salud Física y Emocional

Presentado por: Líderes empoderados como defensores con dignidad (LEAD)

Directora del Proyecto: Nicole Pratt  
Trabajadoras de salud comunitaria: Paulina Vargas e Yvonne Robles

---

---

---

---

---

---

---

---

La salud física y mental están estrechamente relacionadas. Lo que es bueno para el cuerpo muchas veces es bueno para la mente.

"PRIMERO TIENES QUE CUIDARTE A TI MISMO, O NO PODRÁS CUIDAR DE NADIE MÁS." - YATO

---

---

---

---

---

---

---

---



SPAN Parent Advocacy Network



### 5 Minutos de Meditación

Hagamoslo juntos!

Como me siento ahora?

---

---

---

---

---

---

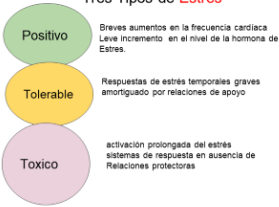
---

---



SPAN Parent Advocacy Network

### Tres Tipos de Estrés



### ¿Qué es estrés?

- El estrés es una respuesta normal a demandas ya sean físicas, intelectuales o emocionales
- Puede ser positivo si nos mantiene alerta motivados o listos para evitar el peligro
- Respuesta de lucha o escape
- Puede ser negativo si se vuelve crónico, lo que aumenta el riesgo de enfermedades como depresión, enfermedades cardíacas y una variedad de otros problemas.



SPAN Parent Advocacy Network

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Reacciones al Estrés Crónico

- ¿Qué le sucede a nuestro cuerpo cuando experimentamos estrés crónico?
- Aumento de peso
- Pérdida de cabello
- Palpitaciones del corazón
- Hipertensión
- Cambios de humor
- Ansiedad
- Depresión
- Estrategias de afrontamiento poco saludables como el alcohol y las drogas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Estrés en los Niños



- Los efectos del estrés crónico los experimentan tanto adultos como niños.
- El estrés en los niños puede manifestarse de diversas formas.
- Cambios de comportamiento
- desarrollo de un hábito nervioso
- dificultad para concentrarse.
- Miedos
- Teniendo problemas en la escuela.
- Alejándose de los para familiares o amigos
- Mojando la cama o cambios del sueño
- Quejas de dolor de cabeza o estómago.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### El desafío de encontrar el equilibrio

- Mayores posibilidades de agotamiento emocional tratando de mantener un equilibrio saludable entre el trabajo y la vida.
- Calendario y horarios
- Deseos versus necesidades
- Tome descansos regularmente
- No te preocupes por las cosas pequeñas
- Enfócate en lo que más te importa
- Establecer límites y decir NO
- Reevaluar y hacer cambios cuando sea necesario
- Comparte la carga con tu pareja



SPAN Parent Advocacy Network

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Estrategias para el Manejo del Estrés

- Muévase: la actividad física es una forma común de aliviar el estrés y aumentar las endorfinas
- Practica la atención plena
- Conéctese con otros: interacciones con amigos y familiares
- Reducir la ingesta de cafeína
- Descansa lo suficiente
- Limite sus vistas de noticias y redes sociales
- Limite su consumo de alcohol: la moderación es clave



SPAN Parent Advocacy Network

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Metas de autocuidado

- Consulte periódicamente consigo mismo
- Atención plena, respiración profunda.
- Póngase en movimiento: pase tiempo al aire libre
- Conéctese con otros: interacciones con amigos y familiares
- Establezca límites para evitar un compromiso excesivo
- Limite sus vistas de noticias y redes sociales.
- Dease un respiro
- Mantenga un horario de sueño constante
- Desconéctese de la tecnología: deje tu teléfono



SPAN Parent Advocacy Network

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Importancia de estar al aire libre



- Reduce la presión arterial y reduce el estrés.
- Mejora la salud mental y los efectos del estrés.
- Mejora la visión
- Mejora el enfoque
- Nos ayuda a sanar más rápido
- Mejor absorción de nutrientes
- Sistema inmunológico más saludable
- El sol es una fuente natural de vitamina D
- Un nivel más alto de melanina puede provocar deficiencias con la exposición al sol
- Pero asegúrese de seguir protegiendo la piel. Es un mito que un mayor contenido de melanina no necesita protector solar, etc.



SPAN Parent Advocacy Network

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Alimentación saludable para el bienestar



- Lo que comemos juega un papel importante en nuestro bienestar.
- El equilibrio adecuado de nutrientes afecta su salud de manera importante.
- Los adultos que comen bien viven más tiempo y tienen menos riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, obesidad, diabetes tipo 2 y algunos tipos de cánceres.
  - Reducir la presión arterial alta
  - Reducir el colesterol alto
  - Los alimentos ricos en nutrientes ayudan a fortalecer nuestro cuerpo, combatir enfermedades y mejorar la capacidad de recuperarse de lesiones o enfermedades.
  - Aumentar los niveles de energía.
  - Menor consumo de cafeína: aumenta la frecuencia cardíaca y los niveles de cortisol.



SPAN Parent Advocacy Network

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### In Season Superfoods



- What are superfoods - Foods that offer maximum nutritional benefits for minimal calories.
- They are packed with vitamins, minerals, and antioxidants.
- Eating seasonally helps promote nutritious meals and supports a healthy environment.
- more nutritious and flavorful than strawberries grown in the winter time.
- If fresh is not the easiest option, frozen is also a great way to incorporate some of these superfoods
- Some great summer superfoods to include: strawberries, blueberries, cherries, radishes, red bell peppers, tomatoes, watermelon, beets, basil, avocado



Source: <https://snaped.fns.usda.gov/seasonal-produce-guide>

SPAN Parent Advocacy Network

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





Manténgase conectado con SPAN para obtener la información y los recursos más recientes para familias y jóvenes.

[www.spanadvocacy.org](http://www.spanadvocacy.org)

1-(800)-654-SPAN (7726)

35 Halsey St. Newark, NJ  
07102



The SPAN Youth Hub  
\*Blog: <https://thespanyouthhub.blogspot.com/>

---

---

---

---

---

---

---

---

# ¡El plan de \_\_\_\_\_ para cuidarme a mí mismo!

**MENTE**

**CUERPO**

**LAS PERSONAS QUE ME APOYAN**

**LO QUE QUIERO LOGRAR**

**ESPÍRITU**