

PRACTICING SELF-CARE

January 2021

Perla Cerna, Registered Associate MFT
Behavioral Consultation Model(BCM) Clinician

What is self-care?

You might already be aware of the constant stress we've all have had this past year in the midst of a pandemic. As an educator and/or a parent you have been navigating and adapting to lots of constant changes such as shifting between online and in-person learning, new schedules and different ways of teachings. It's no surprise that you may be feeling overwhelmed which is understandable. This newsletter is a small reminder to practice some self-care for yourself. Self-care is a broad term that has began trending more recently. People may imagine self-care as taking a bubble bath, going to the spa or taking a an expensive vacation. The idea of self-care often times makes it inaccessible. Self-care is has been used as a synonym for self-indulgence which tends to be a short-term fix rather than focusing on habits that can feel good over time. According to the National Institute of Mental Illness (NAMI) self-care is any action that helps improve your health. All self-care habits fall under six categories:

Physical

Some ways of physical self-care can include:

- Trying a new exercise (there's lots of great YouTube videos to try at home)
- Eating regular nutritious foods such as fruits, vegetables, lean meats and limiting added sugars and refined carbohydrates.
- Drinking plenty of water.
- Taking a break from technology.
- Wearing comfortable clothes.
- Setting a consistent sleep schedule.

Psychological

Some ways of psychological self-care can include:

- Setting healthy boundaries, say no to extra responsibilities or commitments
- Seeking professional help through regular therapy or in times of high stress calling a crisis line. (National Suicide Prevention Lifeline 1-800-273-8255)
- Engage in an expressive arts activity such as journaling, drawing, painting, dancing, music, play

Emotional

Emotional self-care can include:

- Allowing yourself to cry.
- Making statements like "I feel____ when_____."
- Reminding yourself to breathe (for example: breathe in for 4 seconds and breathe out for 4 seconds)
- Spending time with people you live with.
- Spending time with your pets.
- Finding something that makes you laugh or smile

Spiritual

Spiritual involves caring for your soul finding peace between inner feelings and emotions.

Spiritual practices can include:

- Meditation
- Yoga
- Spending time in nature
- Practicing rituals that are meaningful to you
- Prayer/ Attending a religious service
- Reading or reciting daily affirmations

Social

Social Self-care can include:

- Video chatting or calling a friend or family member
- Joining a support group
- Having game or family night with your household.
- Have a zoom party (E.g birthday celebration, brunch, engagement, etc)
- Limiting the amount of time on social media

Professional

Professional self-care can include

- Arranging and organizing you workspace to make it comfortable
- Organize your day, by balancing your workload
- Ask for help when needed
- Taking breaks every few hours, eat a healthy snack
- Stretch throughout the day

Did you know that if you model these self-care techniques around your students you are modeling healthy habits for their own well being? Give it a try!

Sources :

<https://www.nami.org/Home>

<https://www.peacehealth.org/healthy-you/managing-stress-during-covid-19>

<https://mindpeacecincinnati.com/wp-content/uploads/SelfCareReportR13.pdf>

PRACTICAR EL CUIDADO PERSONAL

Enero 2021

Perla Cerna, Registered Associate MFT
Behavioral Consultation Model(BCM) Clinician

¿Que es el Autocuidado?

Es posible que ya estén consciente del estrés constante que todos hemos tenido el año pasado en medio de una pandemia. Como educador y / o padre, han estado navegando y adaptándose a muchos cambios constantes, cómo cambiar entre el aprendizaje en línea y en persona, nuevos horarios y diferentes formas de enseñar. No es extraño que se sientan abrumados, lo cual es comprensible. Este boletín es un pequeño recordatorio para que practiquen un poco de autocuidado. El cuidado personal es un término amplio que ha comenzado a ser popular más recientemente. Muchas personas imagina el cuidado personal significa tomar un baño de burbujas, ir al spa o tomar unas vacaciones caras. La idea del cuidado personal muchas veces lo hace inaccesible. El cuidado personal se ha utilizado como sinónimo de autocomplacencia, que tiende a ser una solución a corto plazo en lugar de centrarse en hábitos que pueden sentirse bien con el tiempo. Según el Instituto Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI), el autocuidado es cualquier acción que ayude a mejorar su salud. Todos los hábitos de cuidado personal se dividen en seis categorías:

Físico

Algunas formas de cuidado personal físico pueden incluir:

- Probar un nuevo ejercicio (hay muchos videos geniales de YouTube para probar en casa)
- Consumir alimentos nutritivos como frutas, verduras, carnes magras y limitar las azúcares añadidos y los carbohidratos refinados.
- Beber agua regularmente.
- Tomando un descanso de la tecnología.
- Usar ropa cómoda.
- Establecer un horario de sueño constante.

Psicológico

Algunas formas de autocuidado psicológico pueden incluir:

- Establecer límites saludables, decir no a responsabilidades o compromisos adicionales
- Buscar ayuda profesional a través de terapia regular o en momentos de mucho estrés llamando a una línea de crisis. (Línea nacional de prevención del suicidio 1-800-273-8255)
- Participar en una actividad de artes expresivas como escribir un diario, dibujar, pintar, bailar, escuchar música, jugar

Emocional

El autocuidado emocional puede incluir:

- Permitirse llorar.
- Hacer declaraciones como "Me siento ___ cuando ___."
- Recordarse a sí mismo que debes respirar (por ejemplo: inhale durante 4 segundos y exhale durante 4 segundos)
- Pasar tiempo con las personas con las quien vives.
- Pasar tiempo con tus mascotas.
- Encontrar algo que te haga reír o sonreír

Espiritual

Espiritual implica cuidar tu alma encontrando la paz entre los sentimientos y las emociones internas. Las prácticas espirituales pueden incluir:

- Meditación
- Yoga
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Practicar rituales que sean significativos para ti
- Oración / Asistir a un servicio religioso
- Leer o recitar afirmaciones diarias.

Social

El autocuidado social puede incluir:

- Chatear por video o llamar a un amigo o familiar
- Unirse a un grupo de apoyo
- Tener un juego o una noche familiar con su hogar.
- Organice una fiesta de zoom (por ejemplo, celebración de cumpleaños, brunch, compromiso, etc.)
- Limitar la cantidad de tiempo en las redes sociales

Profesional

El autocuidado profesional puede incluir

- Organizar tu espacio de trabajo para que sea cómodo
- Organice su día equilibrando su carga de trabajo
- Pedir ayuda cuando sea necesario
- Tomando descansos cada pocas horas y comer un bocadillo saludable
- Estírate a lo largo del día

¿Sabías que si modelas estas técnicas de cuidado personal alrededor de tus estudiantes, estás modelando hábitos saludables para su propio bienestar? ¡Darle una oportunidad!

Fuentes :

<https://www.nami.org/Home>
<https://www.peacehealth.org/healthy-you/managing-stress-during-covid-19>
<https://mindpeacecincinnati.com/wp-content/uploads/SelfCareReportR13.pdf>