Título del correo electrónico: “SanaMente; Expresa tu bienestar”

Hacer tiempo para enfocarte en tu bienestar no siempre es fácil. El cuidado personal no se trata de ser egoísta u obtener una recompensa, es una parte fundamental para mantener nuestro bienestar.

Como el concepto de autocuidado ha ganado popularidad en la cultura popular, a menudo se presenta como "tratarte a ti mismo" o una forma de desahogar cuando la vida se hace estresante. Pero el verdadero autocuidado se trata de desarrollar hábitos que apoyen nuestra salud y bienestar. Como dice la autora Brianna Wiest: “El cuidado personal no debería ser algo a lo que recurramos porque estamos tan exhaustos que necesitamos un respiro de nuestra implacable presión interna. El verdadero cuidado personal no son los baños de sal y el pastel de chocolate, es tomar la decisión de construir una vida de la que no necesites escapar regularmente".

En lugar de ser un evento único en el que nos permitimos cuando ya nos sentimos agotados, el autocuidado real es una práctica reflexiva que construye bienestar a través del tiempo.

Mantener tu bienestar mediante el autocuidado regular previene el agotamiento, reduce los efectos negativos del estrés y te ayuda a reenfocar, y es gratis. Esta semana, realiza uno de estos consejos para desarrollar tu práctica de autocuidado y expresar tu bienestar:

* Practica la meditación. Un buen lugar para comenzar es cambiar conscientemente tu conciencia hacia los momentos más pequeños de alegría que experimentamos. La investigación ha encontrado que pequeños momentos de positividad, las pequeñas cosas que nos hacen felices durante el día, pueden acumularse con el tiempo. Trata de tomarte un momento al final o al principio de cada día para reflexionar sobre una situación o un pequeño momento que te haya traído un poco de alegría o que haya utilizado tus sentidos.
* Comience un jardín. El cuidado consciente de las plantas o la jardinería al aire libre pueden tener un efecto positivo en el bienestar mental. Plantar flores puede dejar un hermoso recordatorio visual de esa conexión y ser un mensaje de esperanza. El cuidado de las plantas y desenterrar hierbas indeseables son excelentes maneras de salir y apoyar tu salud mental y física.
* Experimente con el poder de decir "No." Recuerde que el cuidado personal no siempre requiere que agregas algo a tu vida, sino también eliminar algo también puede ser poderoso. Disminuya tu lista de tareas pendientes dejando de lado tus expectativas o rechaza una invitación que parezca agotadora. El aprender a decir "no gracias" puede ser una poderosa herramienta de autocuidado.

Encuentre estos recursos y más consejos sobre el cuidado personal en la caja de herramientas de [SanaMente](https://www.sanamente.org/mayo2020/) y en estas infografías: [pasos para el cuidado de sí mismo (el autocuidado)](https://emmresourcecenter.org/system/files/2019-08/Self%20Care%20Postcard_Spanish_5.5%20x%208.5%20-%20e%20version.pdf) y [pasos para el cuido de sí miso (el autocuidado) durante el COVID-19](https://emmresourcecenter.org/system/files/2020-04/Covid-19%20-%20Self%20Care.card%20Spanish-2.png).