

# Cómo apoyar una base de autocuidado para los jóvenes

El autocuidado es todo lo que usted disfruta hacer que mejora su estado de ánimo y mantiene su salud física, mental y/o emocional. Es cuando se toma tiempo para cuidarse a usted mismo.

**Los jóvenes están más estresados que nunca; los hábitos de autocuidado pueden ser económicos y breves, pero eficaces.**

## Lo que sabemos

- \* Es importante ser un adulto que apoye las vidas de los jóvenes. La combinación de una relación de apoyo, el desarrollo de habilidades y las experiencias positivas generan la base de la resiliencia.
- \* De acuerdo con la American Psychological Association, los jóvenes han informado niveles de estrés más altos y niveles de ansiedad y depresión más altos que en todos los demás grupos de edades.
- \* Aprender a hacer frente a la adversidad es una parte importante del desarrollo saludable.
- \* Los adultos que se preocupan y que son competentes son el factor de protección óptimo que provee relaciones afectuosas y que promueve factores de protección, como el autocuidado.



Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin-Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act.

# Cómo apoyar una base de autocuidado para los jóvenes

## Lo que usted puede hacer

### 12 consejos para el autocuidado

Mantenga las rutinas tanto como sea posible.

Póngase creativo: colorea, dibuje, lleve un diario, toque música, etc.

Obtenga algo de aire fresco. Pase tiempo en la naturaleza.

Practique respiraciones lentas y profundas.

Practique anotando e identificando sus emociones.

Coma una dieta sana y balanceada.

Obtenga un buen descanso por la noche.

¡Póngase en movimiento! Cualquier tipo de actividad tiene beneficios.

Dedique tiempo a dar gracias por cada día.

Conecte con amigos que apoyen.

Juegue con una mascota.

Cada día haga algo que lo haga sentir bien.



## Más para usted

Debe recordar que las ideas de los adultos sobre el autocuidado podrían verse diferentes a las ideas de los niños. Observe cómo responden los jóvenes a las actividades sugeridas para el autocuidado. Probar diversos ejercicios de bienestar apoyará a los niños para que descubran lo que sea más adecuado para sus necesidades.

Puede encontrar consejos y recursos adicionales visitando



[go.wisc.edu/youthtoolkit](https://go.wisc.edu/youthtoolkit)