



MARCH 2021

#REACHOUT

THE IMPORTANCE OF SELF CARE BECAUSE YOU MATTER



By Gloria Guizar, UFC

Practicing self-care isn't always easy. Most of us are crazy busy, have stressful jobs, or are too consumed with technology to make time for ourselves. Me-time is usually last on the agenda. Worse, we can sometimes feel guilty about taking the time required to take care of ourselves. So getting started with self-care can be challenging. However, it is important and something we should all be practicing simply because **YOU MATTER**.

Self care shouldn't feel like a chore or an extra thing to add to your to-do list. Self care should feel like a break, should be energizing, and should be something you like to do that improves your physical or mental health. Once you start to make self-care part of your daily routine you will begin to notice how good it makes you feel and will never want to turn back!

Start prioritizing yourself by practicing some of the tips on page two, once you find what you like best, stick to that! We have also noted some ideas you can have your children and teenagers try.

#REACHOUT
UNITEDFAMILYCENTER



MARCH 2021

#REACHOUT

LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO PORQUE TÚ IMPORTAS



Escrito por Gloria Guizar, UFC

Practicar el autocuidado no siempre es fácil. La mayoría de nosotros estamos ocupados, tenemos trabajos estresantes o estamos demasiado consumidos por la tecnología para hacer tiempo para nosotros mismos. Hacer tiempo para mí es generalmente último en la agenda. Peor aún, a veces podemos sentirnos culpables por tomarse el tiempo necesario para nosotros mismos. Así que comenzar con el cuidado personal puede ser un desafío. Sin embargo, es importante y algo que todos deberíamos estar practicando simplemente porque **TÚ IMPORTAS**.

El cuidado personal no debe sentirse como una tarea o una cosa extra para agregar a su lista de tareas pendientes. El cuidado personal debe sentirse como un descanso, debe ser energizante y debe ser algo que te gusta hacer que mejore tu salud física o mental. Cuando comiences a hacer el autocuidado parte de tu rutina diaria, comenzarás a notar lo bueno que te hace sentir y nunca querrás volver atrás!

Comience a priorizar practicando algunos de los consejos de la página dos, cuando encuentre lo que más le gusta, ¡cúmplole! También hemos notado algunas ideas que pueden hacer sus hijos y adolescentes.

#REACHOUT
UNITEDFAMILYCENTER



SELF CARE IDEAS

ADULTS

- Sleeping at least 8 hours each night
- Exercise for a minimum of 30 min
- Journal about your day
- Practice yoga
- Spend time outside
- Plan out your days
- Read a book
- Cook your favorite meal
- Cuddle a pet
- Use positive self-talk
- Set healthy boundaries
- Meditate
- Unplug from social media
- Eat 3 meals a day

CHILDREN & TEENS

- Sleeping at least 8 hours each night
- Exercise for a minimum of 30 min
- Journal about your day
- Practice yoga
- Spend time outside
- Draw
- Read a book.
- Take breaks between homework
- Cuddle a pet
- Use positive self talk
- Practice gratitude
- Unplug from social media
- Watch your favorite show.
- Eat 3 meals
- Play an instrument

"Love yourself enough to set boundaries. Your time and energy are precious. You get to choose how you use it. You teach people how to treat you by deciding what you will and won't accept."

- Anna Taylor



IDEAS DE AUTOCUIDADO

ADULTOS

- Dormir al menos 8 horas cada noche
- Haga ejercicio durante un mínimo de 30 minutos
- Diario sobre tu día
- Practique yoga
- Pasa tiempo afuera
- Planifique sus días
- Leer un libro
- Cocine su comida favorita
- Abraza a una mascota
- Utilizar la conversación positiva
- Establecer límites saludables
- Meditar
- Desconéctese de las redes sociales
- Coma 3 comidas al día

NIÑOS Y ADOLESCENTES

- Dormir al menos 8 horas cada noche
- Haga ejercicio durante un mínimo de 30 minutos
- Diario sobre tu día
- Practique yoga
- Pasa tiempo afuera
- Dibujar
- Leer un libro
- Tome descansos entre la tarea
- Abraza a una mascota
- Utilizar la conversación positiva
- Practica la gratitud
- Desconéctese de las redes sociales
- Mira tu programa favorito
- Coma 3 comidas al día
- Tocar un instrumento

"Ámate lo suficiente para establecer límites. Tu tiempo y energía son preciosos. Puedes elegir cómo lo usas. Enseñas a la gente cómo tratarte decidiendo lo que quieres y no aceptarás".

- Anna Taylor