

# ¿CÓMO ME CUIDO COMO PROFESIONAL?

Recomendaciones de autocuidado dirigidas a profesionales de atención a personas con discapacidad intelectual ante la crisis del COVID19

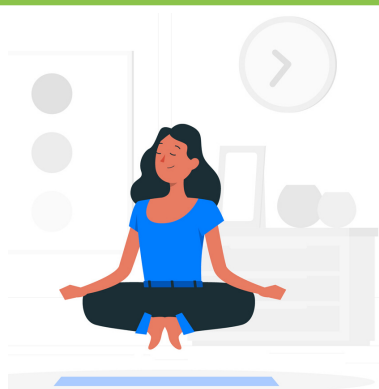


## Bienestar físico



1. Practica actividad física y **haz deporte** en casa.
2. Duerme bien y **descansa**. No veas pantallas digitales antes de dormir.
3. Ten una **buena alimentación**. No abuses del azúcar, ya que debilita el sistema inmune.
4. No descuides tu **aspecto físico**.
5. Continúa con las **medidas de higiene y prevención** recomendadas por las autoridades sanitarias.

## Bienestar emocional



1. Busca un lugar tranquilo para estar solo y conectarte contigo mismo. **Ten un momento de relajación**.
2. Observa y **reconoce lo que ocurre en tu interior**, tus sentimientos y emociones.
3. Atiende a **informaciones** que generen sensaciones **positivas**. Por ejemplo: el número de personas sanas en tu entidad, la red de apoyo creada...
4. **Cuenta cómo te sientes** a personas de confianza.
5. **Evita la soledad** y el aislamiento: socializa vía telefónica, genera espacios online para compartir...
6. No te sobreinformes. Acude a **fuentes fiables, veraces** y especializadas como la Conserjería de Sanidad, las Consejerías de Sanidad y Familias e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León, Ministerio de Sanidad, la Federación y herramientas como YAPP de Plena inclusión...
7. Fomenta la **naturalidad en tus rutinas** en la medida de lo posible.
8. **No te exijas** más de lo debido, hay cosas que están fuera de tu control en esta crisis.
9. Motívate y **destina tiempo a aquello que te importa**: tus gustos, aficiones, familia...
10. **Céntrate en lo que estás haciendo** en este momento, no pienses ni en el pasado ni en el futuro, ahora no te ayuda.