

Cuidado Físico

- Comer regularmente
- Comer saludable
- Ejercicio
- Recibir cuidado medico de prevención
- Recibir cuidado medico necesario
- Tomar días de ausencia por enfermedad
- Recibir masajes
- Bailar, nadar, correr, caminar, jugar deportes, o alguna otra actividad física
- Tomar tiempo de ser sexual – sola o con pareja
- Dormir bien
- Vestirse con ropa que le gusta
- Tomar vacaciones

Cuidado Mental

- Tomar mini-vacaciones
- Tomarse un tiempo lejos de teléfonos, correos electrónicos, e internet
- Hacer tiempo para reflexión personal
- Prestar atención a su experiencia interior – escuche sus pensamientos, creencias, actitudes, y sentimientos
- Tener su propia psicoterapia personal
- Escribir en un diario personal
- Leer literatura no relacionada con su trabajo
- Hacer algo en lo cual usted no es experto o de lo cual usted no está a cargo
- Minimizar el estrés de su vida
- Entretener su inteligencia en una nueva área – por ej. exhibición de arte, deportes, teatro
- Mantener curiosidad
- Decir “no” a las responsabilidades extras

Cuidado Emocional

- Pasar tiempo con personas cuya compañía se disfruta
- Mantener contacto con personas importantes en su vida
- Darse a uno mismo afirmaciones personales
- Amar a si mismo
- Lea de nuevo libros favoritos, vea de nuevo películas favoritas
- Identificar actividades, objetos, personas, y lugares que proveen paz y comodidad
- Darse permiso de llorar
- Encontrar cosas que le hagan reír
- Expresar coraje y pasión en acción social, cartas, donaciones, manifestaciones

Cuidado Spiritual

- Hacer tiempo para reflexionar
- Pasar tiempo en la naturaleza
- Encontrar conexión espiritual o comunidad
- Mantener apertura a la inspiración
- Apreciar optimismo y esperanza
- Reconocer aspectos de vida no-materiales de la vida
- Aceptar la posibilidad de no saber
- Identificar que es significado y hacer lugar en su vida en su vida para ello
- Meditar
- Orar
- Contar
- Experimentar el asombro
- Contribuir a causas en las cual cree
- Leer literatura, escuchar música y/o charlas de inspiración



Cuidado Relacional

- Programar citas regulares con su pareja
- Programar actividades regulares con sus hijos
- Hacer tiempo para ver a sus amistades
- Llamar, visitar a sus parientes
- Pasar tiempo con animales de compañía
- Mantener contacto con amistades de lejos
- Hacer tiempo para contestar correos electrónicos personales y cartas; enviar tarjetas
- Permitir que otros hagan cosas por usted
- Engrandecer su red social
- Pedir ayuda cuando sea necesario
- Compartir miedos, esperanzas y secretos con alguien de confianza

Cuidado en Lugares de Trabajo

- Tomar descansos
- Tomar tiempo para platicar con colegas
- Crear espacios de silencio para terminar trabajos
- Identificar proyectos que animan y dan sentido de recompensa
- Poner límites con clientes y colegas
- Mantener la carga de trabajo balanceada para que un día o ni un medio día sea muy pesado
- Acomodar su lugar de trabajo para que este cómodo y relajante
- Mantener supervisión y consultas regulares
- Negociar sus necesidades (beneficios, pagos, aumentos)
- Tenga un grupo de apoyo



Presbyterian Church (U.S.A.)

**Leadership Development &
Recruitment for Leaders of Color**