

Atendiendo a los CUIDADOS:



Habitomatrix

Diván
afectuoso

Desmiedator



hiceVER



AbaCUID



Yogozo

Coctelera
AutónomaLos
Ecuallizadores

OrgiZontal

- Lleva un “diario de autocuidados” con las acciones amorosas y cuidadosas que te administras a ti misma día a día. Ejemplo:
 - Lunes: escuché música que hace tiempo que no escuchaba y estuve bailando sola
 - Martes: me permití equivocarme, me perdoné y me vi una peli por la noche para celebrarlo
 - Miércoles: asistí a una formación on-line que me pareció súper enriquecedora
 - Jueves: salí de cañas y me permití un rato de relax y risas con mis amigas
 - Viernes: estuve un buen rato, tras la ducha, hidratándome la piel
- Hacerte una camiseta con el lema “Me estoy cuidando” para ir con ella al trabajo, a ver un local, asistir a un evento de networking, a las reuniones, a la seguridad social, a la agencia tributaria, etc.
- Cuando alguien (proveedor, colega o cliente) trate de ponerse en contacto contigo fuera de horario laboral, cuando estás atendiendo tus necesidades, las necesidades de tu familia o de tus criaturas, enviar a modo de respuesta automática “Por favor, no molestar, me estoy cuidando” o “estoy cuidando a otras personas”, según sea el caso.
- No temas ser **radical con lo esencial**: prioriza el tiempo de tu vida antes que nada.
- Organiza los tiempos de trabajo en relación a las necesidades de cuidado y no al revés.
- Atrévete con un detox de las redes sociales y cualquier dispositivo digital durante unos minutos al día. Sigue con la dieta ¡hasta que estés totalmente en forma!
- Integra horas de crianza en la jornada laboral.
- Trabaja en equipo, realiza reuniones afectivo-relacionales que sean espacios cómodos, blandos y libres de juicios, para que cada persona tenga la posibilidad de compartir cómo está en ese momento. También pueden ser pequeños guiños afectivos al comenzar las reuniones con una ronda de “¿cómo estamos hoy?”.
- Comparte una reducción de jornada para la crianza junto a tu colega. Por ejemplo, alternando un año tú y un año él o ella.

Atendiendo a los CUIDADOS:



Habitomatrix

Diván
afectuoso

Desmiedator



hiceVER



AbaCUID



Yogozo

Coctelera
AutónomaLos
Ecuallizadores

OrgiZontal

- Pon la comunicación también en el centro, especialmente cuando estamos en equipo. Asegúrate de que las cosas quedan dichas y da espacio para la escucha y los comentarios sin juicios. Quizás, las personas que vais a realizar esa comunicación tengáis que entrenar previamente las técnicas de escucha. Ejercitar un poco la tolerancia a otras opiniones diferentes a la mía, o la capacidad para bajarte del burro de vez en cuando, puede significar resultados increíbles.
- Promueve la confianza y ayuda mutua entre el equipo de manera consciente, especialmente cuando alguien atraviesa un momento complicado en el que necesite una buena dosis de apoyos y afectos.
- Dedica tiempo y recursos a tu red más cercana (amigas, familia, vecinas, compañeras de trabajo..., etc.). Esa red es la que te cuida y te sostiene día a día. Un intercambio sano de afectos acarrea salud y los beneficios de tener buenas relaciones afectivas en el entorno se notan incluso en tu hoja de resultados.
- Cuida el lenguaje, especialmente en la esfera digital. Diseña unas cuantas frases o saludos para los mails, que predispongan a las receptoras de tus mensajes a trataros con cuidado. Expresiones tan sencillas como “espero que hayas empezado bien el día”, “es un placer hacer este trabajo contigo” o “que disfrutes de una buena tarde”, generan un clima bien cálido, propicio para que crezcan los cuidados, incluso (y por qué no) los afectos.
- Aliméntate e hidrátate lo mejor posible, de la forma que a tí más te favorezca. Descuidar esto puede acabar trayéndote problemas a la larga. Aprende a tomarte tu tiempo para hacerlo con conciencia, masticando lento y dando a las comidas el espacio que merecen. Comer puede ser una forma de meditar y un ejercicio sano.
- Cuando sientas cansancio máximo o stress absoluto ¡no dudes en parar!. Podemos parar y debemos hacerlo cuando lo necesitemos. Allí donde estés, tumbate o siéntate, pero respira, y permítete unos minutos para ti. Si ya tienes cierta práctica en esto, te recomendamos tener una almohada o un cojín confortable cerca.
- Date placer **siempre**, cuando puedas y como puedas. Placer todo el rato. Con los cinco sentidos. No esperes que nadie vaya a procurártelo: responsabilízate tú misma de tu necesidad de experimentar placer, y atiéndela. Mira cosas bonitas siempre que puedas, escucha música agradable, haz que el espacio donde trabajas huela bien, déjate llevar por la risa de las crías que juegan en la calle o admira un día descalza el amanecer.