

# EL AUTOCUIDADO:

## UN CAMINO PARA RECUPERAR TU PODER

Partera, para poder brindar las atenciones que realizas en las mujeres en el ciclo de la salud sexual, reproductiva materna y neonatal y las diversas situaciones especiales como son la violencia contra las mujeres y las adicciones a sustancias tóxicas, es fundamental que tomes acción en **tu autocuidado**.

EL AUTOCUIDADO SON TODAS LAS ACCIONES Y DECISIONES TOMADAS POR UNA PERSONA DIRIGIDAS A MEJORAR Y MANTENER SU SALUD

**ALGUNAS ACTIVIDADES PARA PLANEAR TU DÍA Y CUIDARTE SON:**

Dedica tiempo para hacer ejercicio físico, ejercicios de respiración y meditación



Toma descansos pequeños entre una atención y otra



Duerme de 7 a 8 horas diarias y cuida tu imagen e higiene personal

Elige alimentos sanos, hidrátate con agua pura, evita las bebidas alcohólicas



No consumas tabaco  
No te automediques

Realiza una actividad recreativa que no tenga que ver con tu desarrollo profesional



# EL AUTOCUIDADO:

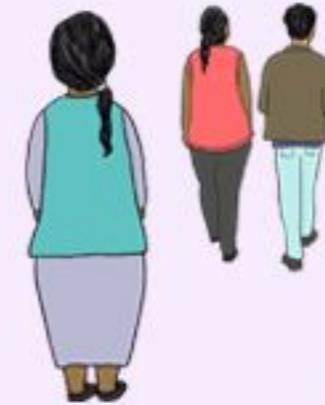
UN CAMINO PARA RECUPERAR TU PODER

ALGUNAS ACTIVIDADES PARA PLANEAR TU DÍA Y CUIDARTE SON:

Brinda atención a las mujeres en presencia de una persona de su confianza



Identifica que, tú como partera, acompañas y refieres en los casos de violencia y adicciones



Mantente serena ante las situaciones delicadas que tenga la mujer y evita hacer juicios



Intégrate en grupos donde expreses tu sentir y pensar con personas afines a ti



Mantén activa tu red de apoyo familiar y social. Que siempre alguien sepa dónde estás

