

#ocoidadoestáenti



# O coidado está en ti

GUÍA PRÁCTICA  
PARA O AUTOCOIDADO



Por tentares chegar a «todo», esqueces  
escoitarte e coidarte como mereces?  
Hoxe é un día perfecto para darlle unha volta  
e comezar a coidarte máis. Agardamos que esta guía  
te motive e cho poña máis doado.



**Título:** O coidado está en ti. Guía práctica para o autocoidado

**Edita:** Área de Benestar Social, Igualdade, Educación e Saúde do Concello de Porto do Son

**Autoría:** © Marta Garchitorea González



**Proxecto gráfico, deseño**

**e maquetaxe:** Pilar Lara Cuenca

**Ilustración:** © Begoña Pérez Fumero

**Tradución:** Patricia Buxán Outeiro

**Revisión:** Bea Fariñas Garrote

1.ª edición: abril de 2022

*Material financiado con cargo aos créditos recibidos do Ministerio de Igualdade, Secretaría de Estado de Igualdade e contra a Violencia de Xénero*



# Índice

O meu primeiro amor... son eu! 6

As emocións son a chave... 8

O teu corpo é sagrado 10

Dille adeus ao estrés 12

O teu tempo é a túa vida 14

Unha familia de coidado 16

O amor do bo 18

# Adoita pasarche que... ?

Non fas oco na axenda para coidarte porque... «tanto ten, non é tan importante».

Lembra que poñermos atención e tempo en coidarnos é esencial para o noso benestar.

É aprender a querernos.. co noso propio exemplo!

Cando lles dás prioridade ás túas necesidades e lles pos límites a outras persoas..., sénteste egoísta!

Dálo todo por amor, entrégaste ao 100 %, mais... esqueces coidarte?

Só podo crear relacións dende o benestar coas persoas que me importan se me escoito e respecto.

# Esta é a túa guía !

**Vivimos na cultura da esixencia e as présas**, unha cultura en que moitas veces esquecemos o esencial: coidarnos a nós mesmas. A isto súmase que estamos a convivir coas consecuencias dunha pandemia que mudou as nosas vidas; por iso, cómpre que poñamos moita atención en recuperarnos, adoptar novos hábitos saudables, coidarnos con moito meco e atención.

**Poñer como prioridade o noso autocoidado non é un luxo**: é algo básico para podermos vivir mellor, con máis consciencia e saúde, con máis amor propio, benestar e felicidade.

## ÚNESTE Á REVOLUCIÓN DO AUTOCOIDADO?

**Esta guía convídate a pasar á acción, para coidarte máis e mellor!** Encontrarás reflexións, retos e ideas chave derredor de sete temáticas: o *amor propio*, as *emocións*, a *consciencia plena*, o *coidado do corpo*, a xestión do *tempo propio*, en *familia* e en *parella*.

Importante! *O coidado está en ti* darache ideas e motivación no teu camiño cara ao autocoidado. Se sentes que precisas asesoramento e ferramentas para profundar, acude ás profesionais do concello.

# O meu primeiro amor... son eu!

Por amor, «dámolo todo», mais, por veces, esquecemos un amor que é esencial e que debería de ser a base de todo: o amor propio! Ese amor está dentro de ti. Descúbreo, cóidao, dálle mecos, porque é a chave para conectar co que es, sentes e precisas.



## A miña listaxe de amor

Imaxina que es a túa fan número un. Fai unha listaxe coas cousas que admiras e que che gustan de ti. Vale todo! Fai outra coas que fan que te sintas ben, que che axudan a medrar ou dan alegría. Ten ambas á man para cando precisas ánimo ou inspiración.

Aprender a querernos mellor permítenos valorarnos e non desatendernos. É chave para construír relacións de igualdade e bo trato coas demais persoas.



# 10 IDEAS PARA QUERERTE MELLOR



## 1 ES PROTAGONISTA DA TÚA VIDA!

Exprésate, dálles voz á túa voz, aos teus sentimentos e necesidades.  
Non pases por riba de ti; non cargues co que non é teu.

## 2 ABONDA DE VERGOÑAS.

Quérete ao 100 % coas túas virtudes e defectos. Todo iso forma parte de ti: sen eles, ti non serías ti. Asúmete e acepta o que podes cambiar e o que non.

## 3 ONDE MEDRAS, AÍ É!

Rodéate de persoas que te coiden, que te fagan medrar e te valoren. Fica onde medres, onde te inspires e te fagas mellor.

## 4 TRÁTATE CON AMOR.

Ninguén mellor ca ti sabe todo canto levas ás costas. Mímate, dáte tregua, sé paciente. Pase o que pase, trátate con amor, respecto e comprensión.

## 5 O QUE TE FAI FELIZ, o que suma,

produce benestar e te achega a ti: procúrao, protéxeo, faille oco –faite un oco!– no teu día a día.

## 6 ES UNHA PERSOA ÚNICA.

Conecta coa túa esencia; descubre o teu propio xeito de vivir a vida. Sé auténtica e orixinal; fuxe das comparacións e expectativas alleas.

## 7 NON TE COMPARES, non te xulgues.

Que a xente que admiras te inspire e sirva para aprender, medrar e atopar novas formas de conectar cos teus desexos.

## 8 BYE BYE, AUTOBOICOT!

Identifica o xuíz interior que che di que non es suficiente, que non vales, que tes que facer máis e máis. Deixa de escoitalo, porque non es ti.

## 9 DESAPRENDE E ABRE A TÚA MENTE.

Deixa atrás os automatismos e sé libre para atopar camiños novos, crear outros xeitos de facer, de sentir, de vivir o día a día.

## 10 DÁ AS GRAZAS por todo o bo

que te arrodea, por todo o vivido e aprendido. Agradécete cada día por todo o que es e o que conseguiches, sempre!

# As emocións son a chave...

Son a voz do corpo, mais a miúdo vivimos de costas a elas; incomódannos, amóllannos, queremos que deixen de ser tan intensas... Convidámoste a que te deteñas e as escoites para terte máis en conta, para poder coidarte mellor.

Recoñeceres e identificares as túas propias emocións é un superpoder; dáche información sobre as túas necesidades, esas que a nosa mente máis racional nos nega ou oculta por veces.



Imos adestrar...

o autoconecemento!  
Convidámoste a que, varias veces ao día, te deteñas e te sintas. Simplemente pecha os ollos e respira: como estás?, que emocións sentes?, que precisas?



# 10 IDEAS PARA CONECTAR COAS TÚAS EMOCIÓN



**1 SON O TEU COMPÁS INTERIOR.** Son as túas aliadas, son mensaxes do teu corpo para axudarche a sobrevivir. Se as escoitas e atendes, daralaxestiónado sen que te dominen.

**2 ESCOITA A SÚA MENSAXE,** non as evites. Se ante emocións difíciles tendemos a negalas ou tapalas, isto só aumentará a frecuencia, a duración e a intensidade.

**3 PRACTICA O AUTOCOIDADO.** Cando unha emoción te desborde, para e dálle tempo, busca un espazo de calma onde poder respirar, volver en ti e reconectar.

**4 A TRISTURA PARA DEIXAR IR.** Axúdanos a asumir que perdemos algo que apreciamos. Podes liberala mediante o choro ou falando cun ser querido...

**5 A RABIA MOBILÍZATE** para defenderte. Identifícaa para comprender que che está a pasar. Procura xeitos de liberala de forma saudable. No deixes que te domine!

**6 O MEDO AXÚDACHE A ESTAR ALERTA** e evitar un posible perigo. Porén, se sentes que te invade ou bloquea, xa non está a cumprir a súa función. Procura apoio para conseguir superalo.

**7 A ALEGRÍA CONÉCTATE,** inspírate. É xenial cando a podemos sentir e, sobre todo, compartirla! Conecta coa túa alegría para comprender que te fai sentir ben.

**8 A CREATIVIDADE, COMO FERRAMENTA,** axuda a que sintas, a escoitar o teu interior; permíteche expresar e liberar as túas emocións. Pinta, escribe, baila, canta... Atopa a túa maneira!

**9 NON TE XULGUES.** Após identificares a emoción, asúmea, tenta comprender que motivos hai detrás, saber que precisas e que podes facer para coidarte.

**10 PROCURA AXUDA SEMPRE.** Se sentes que as emocións te desbordan, se sentes malestar e non dás mellorado, procura axuda, apoio e acompañamento.

# O teu corpo é sagrado

O teu corpo non é só «o teu corpo»: é algo que es. O teu corpo... es ti! Convidámoste a darlle as grazas cada día, a darlle agarimo e todo o amor e aceptación que merece, que ti mereces. Honrar e coidar o corpo é unha das chaves do autocoidado.

E non se trata de termos un corpo de ximnasio, senón de aprender a valorarnos para integrar hábitos máis saudables e equilibrados, hábitos que nos dean saúde, alegría e benestar.



## Planificar é o teu superpoder.

Ante a rutina das prásas e o facer, coidarte non pode quedar de último na listaxe! Organiza a semana de xeito que teñas tempo para mercar alimentos e cociñar de forma saudable, facer exercicio físico, mais tamén para relaxarte e descansar.



# 10 SUXESTIÓNS PARA COIDAR DESE CORPAZO!



## 1 É ÚNICO E É MARABILLOSO.

Dálle as grazas todos os días por todo o vivido, por todo o que che queda por facer, sentir e soñar. O teu corpo é perfecto tal como é.

## 2 100 % ACEPTACIÓN.

Mereces coidarte e protexerte. Préstalles atención aos complexos e culpas, ás esixencias de perfección irreal que tanto magoan.

## 3 MÓVETE TODOS OS DÍAS.

Tes un corpo increíble que che pide sentir e vivir experiencias. Pon o sofá e as pantallas en pausa; busca maneiras activas de gozar.

## 4 PEQUENOS XESTOS COTIÁNS

que che cambian a vida. Pasea, colle a bici, sube as escaleiras, estarrícate ben, baila pola casa adiante, apúntate a esa clase que tanto che gusta...

## 5 POLA TÚA SAÚDE FÍSICA...

O exercicio dáche enerxía e forza, mellora a capacidade cerebral e a memoria, coida músculos, ósos, pulmóns e corazón...

## 6 E A TÚA SAÚDE MENTAL!

O exercicio moderado coida o teu corpo e o teu benestar emocional, reduce o estrés, mellora o estado de ánimo e a autoestima.

## 7 COMER É UN PRACER.

Fai que a comida sexa unha aliada para sentirte mellor. Prepara cousiñas sinxelas e saudables para teres á man e tapar o buraco cando che entre fame.

## 8 PARA COMER SAN... volve aos básicos!

Froitas e verduras a esgalla, un chisco de cereais integrais, legumes e, con moderación, lácteos, ovos, peixe e carne.

## 9 SEMPRE AO TEU XEITO.

Cada persoa e cada corpo é único. Crea as túas propias metas segundo as túas necesidades e sensacións. Só ti sabes que che presta.

## 10 AXÚDATE A COIDARTE.

Investiga, ten curiosidade, inspírate noutras persoas e grupos afíns a ti. Procura profesionais que che axuden a coidar da túa saúde física e emocional.

# Dille adeus ao estrés

Vivimos nunha sociedade en que se venera a rapidez e a produtividade; normalizamos o estrés e as prásas, o «non me dá a vida». Este estado frenético impide que nos coidemos de verdade, tomar consciencia de como estamos e que precisamos...



O estrés é un mecanismo natural do corpo que nos permite reaccionar ante un perigo. Cando se cronifica, cando vivimos nun estado de alarma constante, ademais de infelicidade e malestar, pode causarche estragos na mente e no corpo.

**Crea o teu refuxio interior.**

A meditación ou a consciencia plena axudan a controlar o estrés. Reserva uns minutos ao día para desconectar do «alarmismo» e volver a ti; sente a túa respiración, sente como estás.



# 10 CHAVES PARA VOLVERES A TI!



## 1 CONCÉDETE UNHA PAUSA.

Organiza as túas tarefas para incluíres momentos de descanso. Mellorarás o teu estado de ánimo, a concentración e tamén a produtividade.

## 2 UNHA COUSA DESPOIS DOUTRA.

Evita estar a mil cousas á vez e tenta concentrarte nunha soa tarefa en cada momento. Sé realista cos teus obxectivos e, ante todo, sé amable contigo!

## 3 CON PRACER E HUMOR.

Prioriza as cousas que te fan feliz e tenta facer fronte, con humor e amor, aos momentos máis pesados para así descargarlos de tensión.

**4 DESCONECTA PARA CONECTAR.** Permítete por un anaquiño, ou a partir de certas horas, non estar dispoñible. Pon o móbil no modo «non molestar» para así estar contigo, sen distraccións!

## 5 LIBERA A TENSIÓN.

Hai moitos xeitos de facelo. Sae de paseo e que che dea o aire, apúntate a esa clase de zumba, canta, baila, tece, escribe, pinta... Dá co teu!

## 6 EVITA A SOBREENXPOSICIÓN.

Se o fluxo de noticias negativas que ves nos medios che xera malestar e bloqueo, cóidate, pon consciencia, reserva un tempinho específico para informarte.

## 7 CONTA COMIGO.

Compartires as túas dificultades con persoas de confianza axudarache a observar con máis distancia aquilo que te preocupa, a sentir o seu apoio e afecto.

## 8 VIVA A SESTA!

Ou calquera descanso que sintas que che presta e que che permita parar un pouco. Coida as horas de sono: que abonden e sexan de calidade.

## 9 PANTALLAS QUE ESTRESAN.

As redes son un reflexo irreal da realidade. Non te compares! Vive a vida ao teu xeito, sen modelos nin expectativas imposibles.

## 10 COIDA A TÚA SAÚDE MENTAL.

Se ves que, por máis que o tentas, sentes un malestar profundo e non melloras, acude a un ou unha especialista para atopar axuda.

# O teu tempo é a túa vida

Vivimos nun «estado de alarma» constante, baixo o lema *Non teño tempo!* Mmm, podemos mudar iso? Queremos convidarte a desconectar, a deixar de andar ás carreiras, ás présas, a fume de carozo..., a revisar como usas o tempo para conseguir darlle prioridade á túa saúde física e mental.

Crea as túas propias regras; o que te faga feliz, o que che dea benestar, é o que che funciona. Tes o poder de organizar a túa vida... ao teu xeito. Fóra esixencias e expectativas!



## Dálle á pausa.

Poñémonos man á obra! Ao longo dunha semana, presta atención e anota as actividades ás que dedicas o teu día a día: tes tempo para ti?, tempo para desenvolverte ou descansar?, coidas e coidaste?...

Planifica o tempo que lles dedicas ás tarefas familiares, ao traballo e ao lecer.



# 10 CONSELLOS PARA HONRAR O TEU TEMPO



**1 O TEMPO NON É OURO:** o tempo é vida!  
Reserva tempo para tomar consciencia, para escoitarte, reconectar, para cargar pilas e, dende aí, actuar.

**2 DEFINE AS TÚAS PROPIAS METAS.**  
Fai un plan mensual e semanal cos teus obxectivos. Revisa e organiza o plan de cada día con flexibilidade a partir das túas prioridades.

**3 A TÚA ATENCIÓN E ENERXÍA,** enfócaas nunha soa cousa cada vez. De evitares a dispersión da multitarefa, mellorarás a memoria, a consciencia do proceso e a produtividade.

**4 OLLIÑO AOS LADRÓN**s de tempo.  
Identifícaos para telos controlados. Coidado coas pantallas: baixo a máscara do entretemento, son as grandes ladroas da nosa era.

**5 NON ES UNHA SÚPER MULLER NIN FALTA FAI.**  
Tentares «chegar a todo» xérase angustia e estrés; é que... non podes con todo! Deixa de normalizar o estrés e a canseira. Mereces coidarte.

**6 DICIR «NON» É PERFECTO!**  
Cómpre facerlles entender ás demais persoas os nosos límites e necesidades. Non te esquezas de ti por compracer a outras.

**7 PÁRATE A RECARGAR PILAS.**  
Descansar é preciso para liberar corpo e mente. Por veces, tomar un respiro e «deixar de facer» é o máis produtivo que hai.

**8 FAILLE FRONTE AO TEU MEDO.**  
Coidado con deixares para despois aquelas actividades que son importantes para ti, mais que che custan. Dálles prioridade!

**9 EN BOA COMPAÑA.**  
Coida as relacións coas persoas que che fan ben. Enxeña plans bonitos para compartirdes e gozardes xuntas de tempo de calidade.

**10 TEMPO CONTIGO!** Para improvisar, para redescubrirete... Tempo para «non facer nada», para espertar a creatividade, imaxinar, experimentar e descubrir...

# Unha familia de coidado

Amamos as nosas familias e damos tanto por elas que, a miúdo, vemos normal que prioricemos os seus coidados no canto dos nosos. É posible coidar e, á vez, coidarnos? Abofé que o é! Convidámoste a que observes o que acontece na túa familia para ensinares o autocoidado co exemplo.

Dende os primeiros anos de vida, é posible aprenderlles ás nosas crianzas a coidarse e a coidar, expresar as emocións, pedir axuda e crear relacións de apoio mutuo.



## Reseteando a axenda.

Párate a revisar o teu día a día en familia: como reducimos o estrés?, podemos simplificar tarefas?, baixamos esixencias?, como dar con máis momentos de encontro?



# 10 IDEAS PARA CULTIVAR O COIDADADO EN FAMILIA



## 1 ASEMBLEA FAMILIAR!

Crede un plan semanal onde se vexan as tarefas e onde as responsabilidades grandes e pequenas queden repartidas dun xeito máis equilibrado.

## 2 TAMÉN SOMOS PERSOAS.

Aínda que sexamos nais, pais, avoas..., precisamos tempo para desenvolvernos, para ser, dentro e fóra da familia. Non o esquezas!

## 3 CONTA COMIGO!

Deixa que che dean mecos, delega, pide axuda, concédete permiso, escóitade, comparte, reláxate. Fuxe do «saca de aí que ti non sabes».

## 4 TODO O MUNDO AXUDA.

Unha familia é un equipo; todo o mundo pode responsabilizarse dalgunha tarefa ao día. Coidar non é só cousa de maiores!

## 5 MOMENTOS PARA GOZAR.

Reservamos tempo para compartir en familia, sen présas, buscando actividades que nos gusten a todas e a todos, que favorezan que nos relaxemos e que coidemos o noso vínculo.

## 6 ADEUS, CARGA MENTAL.

Repartimos a responsabilidade das tarefas ao 100%: o antes, o durante e o despois, a planificación, a organización, a toma de decisións...

## 7 TOCA ESCOITARSE!

Para comprendernos, para que non haxa malentendidos, para ternos en conta e dar con solucións en familia.

## 8 AXENDAS A REBORDAR?

Revisamos de cando en vez que actividades das que realizamos nos interesan e nos dan algo bo, cales nos fan medrar e cales xa non.

## 9 AS NOSAS VOCES CONTAN.

Temos en conta as opinións de peques e maiores para organizármolos mellor; tamén compartimos ideas e plans para gozar en familia.

## 10 RITUAIS QUE NOS ACHEGAN ENTRE NÓS.

Creamos momentos especiais que nos conectan e unen. Pode ser para celebrar algún logro ou para acompañarnos nun cambio ou nunha perda.

# O amor do bo

É o amor que mereces, o amor que te fai vibrar e brillar, no que te sentes feliz e libre para seres ti. Un amor compartido, no que medramos e nos damos cousas boas. Un amor que suma, que te fai medrar, que te fai mellor. Un amor que non magoa, porque, se magoa, non é amor.

Lembra que hai moitos tipos de amor –e todos importantes!–: o amor propio (é o piar do amor!); o amor da familia, das amizades, da parella; o amor ás túas afeccións, ás túas paixóns, á natureza...



## Unha cita para reconectar.

Proponlle á túa parella reservardes un tempo, ter unha «cita» para facer algo especial ou simplemente para compartir un intre de conexión sen distraccións.



# OS 10 CONSELLOS DO AMOR COMPAÑEIRO



**1 O AMOR SÉNTESE**, nótase, faite medrar.  
Fica onde hai estima e coidado recíproco. Se sentes confianza, admiración e tranquilidade..., velaí o tes!

**2 LIBRE PARA SERES TI!**, porque te podes expresar con autenticidade, sen medo, sen xuízos. Aceptámonos tal como somos; ninguén tenta cambiar a ninguén.

**3 CREAMOS O NOSO MUNDO.**  
Con escoita e respecto, decidimos sobre as cousas en común tendo presentes as necesidades e desexos de ambas as partes.

**4 EU SEN TI... SON EU!**  
O amor revoluciona a vida, mais só é unha parte dela. En parella, seguimos gozando da nosa vida, proxectos e relacións...

**5 FÁGOME CARGO DE MIN.**  
Atendo os meus sentimentos e necesidades. Só dende a autorresponsabilidade e o autocoidado podo crear relacións en igualdade.

**6 CÓNTAMO!** Se hai algunha cousiña que fai que te sintas mal, non a deixes pasar: préstalle atención. Falar as cousas dende o principio é o único xeito de construír unha relación sa.

**7 NINGUÉN SE IMPÓN.** Cando hai un conflito, sexa grande ou pequeno, resolvémolo falando. Procuramos un consenso, sen impoñernos, sen chantaxes nin presións.

**8 RUPTURAS CON AMOR.**  
Se vos queredes, mais non vos comprendedes; se hai sufrimento e tirapuxas, por amor e respecto... é mellor deixalo!

**9 SE HAI DOR**, control, dominio, manipulación..., iso non é amor! Se sentes medo, se non te sentes libre para deixar a relación, alerta: relación tóxica!

**10 ENCONTRA AXUDA.**  
Saír dunha relación que nos magoa non é doado. Procura apoio na túa xente de confianza e o acompañamento das profesionais do concello.

Animámosvos a compartir as vosas vivencias e experiencias cos vosos seres queridos, e así darvos apoio e acompañamento nesta aventura do autocoidado. Difundide coidado: compartide **#ocoidadoestáenti**



Poñédevos en contacto coa **Área de Benestar Social, Igualdade, Educación e Saúde do Concello de Porto do Son** para coñecer todos os proxectos e servizos que vos podemos ofrecer para coidarvos máis e mellor. **Agardámosvos!**



**Servizos Sociais**

Rúa Atalaia 7, 15970 - Porto do Son

Tel.: 981 867 414

[servizos.sociais@portodoson.gal](mailto:servizos.sociais@portodoson.gal)

Centro de Información á Muller:

▶ Noia: 981 823 409

▶ Ribeira: 981 874 131 / 981 873 409

**Grazas por serdes parte  
da Cultura do Coidado!**