



Plan de Autocuidado Individual



www.gesmujer.org

Nombre: _____

Edad: _____

Fecha: _____

1.-Mantengo un cuerpo saludable:

Cuido mi salud física, sexual, reproductiva y una nutrición adecuada. Para descansar elimino el estrés, duermo libre de tensiones y realizo rituales de sanación.

Necesidades a atender. <i>Físicas (recuerda tu mapa corporal)</i>	¿Qué medidas vas a tomar para atender estas necesidades?	¿Qué apoyos externos necesitas para atender tus necesidades?	Fecha de Inicio y período para Concluir la acción.
<i>Ej. Bajar niveles de triglicéridos y colesterol.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Comer saludablemente:</i> <i>- Ir de compras al mercado para siempre tener alimentos saludables en el refrigerador.</i>• <i>Ejercitarme</i> <i>- Probar que ejercicio disfruto hacer: caminar, bailar, nadar, etc.</i>• <i>Aprender ejercicios de respiración y relajación.</i> <i>- Consultar los ejercicios de la guía gozosa.</i>	<ul style="list-style-type: none">• <i>Consultar recetas saludables.</i>• <i>Consulta con nutrióloga feminista.(si es necesario)</i>• <i>Inscribirme a una clase muestra.</i>• <i>Ponerme de acuerdo con mis amigas y hacerlo juntas.</i>• <i>Videos de los ejercicios de la guía gozosa.</i>	<i>15 de enero de 2024</i> <i>20 de enero de 2024</i> <i>22 de enero de 2024</i>

2.-Cuido y fortalezco mi salud mental:

Incremento mis habilidades, conocimientos y capacidades, a través de nuevas conexiones neuronales, hábitos armoniosos de pensamiento y rutinas diarias enriquecedoras.

Necesidades a atender. <i>Mentales (pensamientos que te torturan o ideas que necesitas cambiar)</i>	¿Qué medidas vas a tomar para atender estas necesidades?	¿Qué apoyos externos necesitas para atender tus necesidades?	Fecha de Inicio y período para Concluir la acción.

3.-Equilibro mi activismo y vida personal:

Participo en redes basadas en la filosofía feminista, construyo y consolido mis redes de apoyo. Aplico el protocolo de seguridad individual y colectiva al realizar tareas de activismo en el ámbito público. Pongo límites a agendas y horarios laborales, respeto fines de semana, vacaciones y días festivos. Promuevo la desconexión digital como espacio de descanso.

Necesidades a atender. <i>Energéticas (Cómo regular o equilibrar tu energía)</i>	¿Qué medidas vas a tomar para atender estas necesidades?	¿Qué apoyos externos necesitas para atender tus necesidades?	Fecha de Inicio y período para Concluir la acción.

4.-Cuido mi seguridad digital:

Hago uso estratégico de tecnología, plataformas digitales, redes sociales, conozco mis derechos digitales y de qué manera la ley me protege. Conecto con redes ciberfeministas, diseño protocolos de apoyo y desarrollo un maletín de primeros auxilios digitales.

Necesidades a atender.	¿Qué medidas vas a tomar para atender estas necesidades?	¿Qué apoyos externos necesitas para atender tus necesidades?	Fecha de Inicio y período para Concluir la acción.