



# Plan de Autocuidado Individual



[www.gesmujer.org](http://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.

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

## 2.-Cuido y fortalezo mi salud mental:

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

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

### 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.

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

#### 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. |
|------------------------|--|--|--|
|                        |  |  |  |
|                        |  |  |  |
|                        |  |  |  |
|                        |  |  |  |