



*13 Tips de  
Bienestar de Jefas  
Apasionadas Por  
El Cuidado Propio*

**E-BOOK**

# **Bienvenidas a este viaje del cuidado propio, has estado en este viaje por algún tiempo aún cuando no has estado segura hacia dónde te dirigías.**

Si es que aún no lo has hecho, por favor deshazte de cualquier equipaje que se interponga en el camino de tu autocuidado no lo vas a necesitar y va a continuar interponiéndose en tu camino mientras lo mantengas.

Además, sé consciente que si en cualquier momento te sientes abrumada, estresada o sin aliento, una máscara de oxígeno va a aparecer, metafóricamente, frente a ti. Para hacer que el oxígeno fluya, tienes que, simplemente concentrarte en tu respiración e inhalar profundamente durante el tiempo que lo necesites. Estamos conscientes que estás en éste viaje con otros que también de vez en cuando van a necesitar asistencia, pero siempre asegurate de tener bastante oxígeno antes de ayudar a alguien más.

Hoy tus pilotos son mujeres, como tu, que están haciendo lo mejor para vivir sus vidas al máximo. Han descubierto que la única forma de estar realmente bien, cumplir sus sueños y servir a otros es practicar el autocuidado, no como un lujo, pero como una necesidad absoluta.

Sientate, relajate y deja que las prácticas y las palabras de estas mujeres te recuerden que mereces cuidarte a ti misma. Ojalá este viaje nunca acabe para ti y que te lleve a lugares que nunca te has imaginado.

**TIP 1**

## **COMIENZA EL DÍA DE LA MANERA QUE QUIERES TERMINAR**

Dronile Hiraldo | Freelance Writer and Social Media Manager

Transformar mis mañanas ha llevado a mi autocuidado al siguiente nivel. Me despertaba estresada y ansiosa, me concentraba directamente en el trabajo y perdía la concentración a la mitad del día. Como emprendedora, no es la manera más efectiva de asegurarme que estaba haciendo un buen trabajo por mis clientes. Entonces decidí empezar las mañanas basado en el concepto "cómo comienzas es como terminas."

Ahora en lugar de apretar el botón de posponer la alarma, me levanto y enciendo las luces inmediatamente. Me acurruco por 30-45 minutos y leo. Luego comienzo mi día con páginas de la mañana (inspiradas en el libro de Julia Cameron "The Artist's Way"), una meditación de 20 minutos y un video de yoga. Luego desayuno y me baño.

Comenzar despacio y bloquear ese tiempo libre ayuda a mi espíritu desde el momento en que me levanto - lo que significa que puedo aportar mejores ideas y un gran trabajo para mis clientes. Para mí, el autocuidado ha sido el catalizador para ser la mejor emprendedora que puedo ser.

TIP 2

# MEDITA

Brissa Del Mar | Creative Director & Photographer

15 minutos de meditación TM\* dos veces al día (al despertarse y en la tarde). Una charla motivadora de amor propio durante el día y sentirme agradecida por todo durante el día. Me permite conectar conmigo misma, saber mi valor y el valor que brindo.

\*TM o Meditación Trascendental es un tipo de meditación que Maharishi Mahesh Yogi desarrollo. Puedes aprender sobre ella en [TM.org](https://www.tm.org).

**TIP 3**

# **ACEPTA EL ABURRIMIENTO**

Christina Igaravidez | Actor/Writer

Me permito estar aburrida. Como creativas, emprendedoras y mujeres que estamos constantemente balanceando todo, usualmente nos sentimos culpables cuando no tenemos nada que hacer.

Permitirte a ti misma un tiempo de silencio no sabiendo qué hacer después, ya sea manejar un trip entero en silencio o sentarte sin ninguna distracción del teléfono y realmente sentarte contigo misma y tu propio aliento, ayudamos a nuestras mentes a ser menos adictas a los estímulos y nos permitimos enfocarnos profundamente en las cosas, las personas y las responsabilidades que realmente importan.

TIP 4

# TEN LOS PIES SOBRE LA TIERRA

Maydelli Mendoza | Wellness Advocate

Yo practico el autocuidado incorporando Tapping\* también conocido como EFT, una técnica que no solamente me ayuda a tener los pies sobre la tierra pero que también, esencialmente, ayuda a liberar a mi cerebro de pensamientos limitados. Cuando me levanto lleno mi vaso con agua tibia y limón y bebo un poco antes de entrar a mi sesión de tapping. Se siente vigorizante.

\*Tocar o EFT consiste en tocar con los dedos en puntos meridianos para ayudarte a aprovechar la energía y la capacidad del cuerpo para curarse. Puede encontrar más información al respecto en [TappingSolutionFoundation.org](https://www.TappingSolutionFoundation.org).

**TIP 5**

## **TOMATE EL TIEMPO DE CONCENTRARTE EN TI MISMA**

Danielle Lara | Organizational Social Worker

La primera vez que escuché sobre el autocuidado, estaba en un programa de entrenamiento para ser una profesional de la salud mental. Aquí, nos enseñaron cómo apoyar a los demás en sus viajes acerca de bienestar, mientras nos alentaban a entender a cómo cuidarnos nosotras mismas.

Y en ese tiempo, mi autocuidado no glamoroso - consistía en lavarme los dientes y lavarme el pelo. Cuando hago estas actividades, simplemente me siento fresca, limpia liberada. Hasta este día, eso es el autocuidado para mí. No es el spa, la manicura - aunque estos son buenos también - o una vacación cara. No, para mí, el autocuidado es tomarse el tiempo necesario para concentrarme en mi misma.

Es bueno para mí y beneficioso, pero sobre todo, me permite el momento crítico que necesito para reenfocarme, descansar y reponerme.

Por medio del autocuidado, me doy permiso de concentrarme en mis propias necesidades y mi propio bienestar. Esto es muy importante, porque en un mundo donde las responsabilidades y obligaciones nunca terminan, estos momentos son críticos para nosotros los humanos. Aún así, cuando el tiempo es fugaz y aparecen más responsabilidades, estos momentos de autocuidado son lo primero. Esta es la razón por la que trato de hacer del autocuidado un enfoque primordial en mi vida, y aunque no es perfecto, hay una apreciación cada vez mayor entre mi y mi rutina de autocuidado.

TIP 6

# **MANTENLO SIMPLE**

Estrella Gomez | Community Manager

Leer con mi partner, comer sin ver tv o mi teléfono, dormir bien, mover mi cuerpo por al menos 30 minutos todos los días, salir a caminar alrededor de mi vecindario.



**TIP 7**

**HAZLO  
NO NEGOCIABLE**

Ana Benzán | Blogger Social Media and Community Manager

Practico el autocuidado agendando actividades auto-constructivas que me ayudan a mantener la armonía en mi vida. El autocuidado se ha vuelto una parte de mi rutina no negociable porque he tenido desafíos mentales toda mi vida.

Descubrí que estar sintonizada y escuchar mis necesidades físicas, espirituales y mentales mejora drásticamente mi bienestar, ya que soy capaz de hacer las cosas que me desarrollarán tan pronto como sienta mi cambio de energía.

Mi autocuidado varía día a día dependiendo de mis necesidades, pero las que son constantes son la quietud y la gratitud.

Me tomo el tiempo para estar en silencio y sola para que pueda hacer un auto-inventario y saber cómo me siento a diario. Esto me ayuda a comprender mejor cómo cuidarme ese día en específico.

También tengo un diario de gratitud donde escribo 10 cosas por las que estoy agradecida cada día. Esas cosas son una mezcla de cosas físicas y otras metas en las que estoy trabajando. Trato de sentirme agradecida como si ya estuvieran aquí.

Esta práctica simple de gratitud es MUY importante para mí porque me guía en la dirección de mis metas y eso me ayuda a mantenerme concentrada. Creo que al hacer las cosas que me prometí a mí misma, estoy honrando mi palabra a mí misma ... y eso en sí mismo es un gran acto de autocuidado.

TIP 8

## RECARGATE

Macy Calder | Designer and Founder at emme

Cuando me gradué de la escuela de arquitectura pesaba 95 libras. Cuando renuncié a mi primer trabajo de tiempo completo, sufría de gastritis. En el momento en que mi primogénito cumplió un año, yo era un desastre emocional al borde de la depresión. Como puedes leer, nunca he sido buena en el cuidado de mí misma. Este año, mi hijo cumple 10 años y he estado pensando mucho en lo que aprendí en la última década con respecto al equilibrio entre la maternidad y el cuidado personal.

No culpo a la maternidad por mi falta de hábitos de autocuidado. Por supuesto, convertirse en madre funcionó como una lupa e hizo que la falta de cuidado fuera más significativa y evidente. Sin embargo, también reconozco que no era consciente de la necesidad de cuidarme. El cuidado personal no era un tema que habláramos o practicáramos en mi familia o que tuve la oportunidad de estudiar en la escuela.

Cuando tuve mi segundo hijo, era evidente que tenía que cuidarme. A pesar de que mi cuerpo parecía funcionar bien, mi mente y mi ser emocional estaban sufriendo mucho. Estaba empezando a resentir a mi esposo ya lamentar cada decisión que había tomado en los últimos diez años. En medio de ese dolor y en lo que ahora considero un momento revelador en mi vida, escuché: "Tienes que cuidar de ti misma"

Bajo la excusa de la maternidad y de ser una inmigrante, había abandonado mi ser interior. Tenía un agujero negro dentro de mí y, como un automóvil sin combustible, necesitaba recargarme.

Tomé la decisión de hacer caso a lo que escuché y, en pequeños pasos, comencé a colocarme en el centro de mi día y llenarlo con pequeños rituales de recarga. Comencé a escuchar más a mi cuerpo y alma y traje a mi vida más de lo que me hace sentir viva. Muchos años después, puedo compartir los cinco pasos más importantes que tomé para recargarme:

**1.** Comienzo mi día con silencio. Todos los días me levanto al menos 30 minutos antes que mi familia. Aprovecho este tiempo para centrarme en mí misma y en mis necesidades a través de la meditación, el ejercicio y la lectura.

**2.** Me conecto diariamente con lo que me trae alegría. La próxima vez te contaré la historia de los pendientes de mi abuela, pero por ahora puedo decirte que todos los días elijo un atuendo que me hace sentir bella. No importa la agenda, estoy usando ropa bonita y aretes.

**3.** Tomo vacaciones de mamá. Una vez al año dejo a mis hijos y pareja y viajo con amigos. Viajar sin familia me da la oportunidad de descansar y conocerme más profundamente. Requiere mucha planificación y superación de la culpa, pero vale la pena.

**4.** Me conecto con las personas que admiro. Regularmente participo en eventos y reuniones de mujeres. Planeo citas de café y la noche de mamá con amigos. El solo hecho de escuchar las historias y experiencias de otras mujeres me hace sentir en perspectiva e inspirada.

**5.** Digo NO. Los cuatro hábitos anteriores no ocurren por suerte. Como cualquier mujer, tengo varios roles que cumplir, así que planifico cuidadosamente mi espacio de cuidado personal como parte de mi día y a menudo digo no a las cosas que funcionarían en su contra. Me pongo primero.

## TIP 9

# PIDE Y RECIBIRÁS

Sada Naegelin | CEO & Co-Founder of De las mías

Como madre primeriza de una hija de casi 10 meses de edad y cofundadora y directora ejecutiva de un startup en etapa temprana, este año pasado ha sido un GRAN año de aprendizaje del cuidado personal. Todas las pequeñas maneras en que me cuidaba antes de ser madre y dueña de un negocio se volvieron mucho más difícil, como salir a caminar o simplemente regocijarme en la ducha, todo se volvió infinitamente más difícil.

Ahora practico el cuidado personal al dedicar tiempo y priorizar lo que puedo y lo que es más importante que no puedo hacer. Por ejemplo, he bailado toda mi vida, por lo que después de que naciera mi hija, fue aún más importante para mí dedicarme a la danza para poder ser mi mejor yo para ella y para mi misma.

Tengo a mi familia quien me apoya y ellos me ayudan a cuidar a mi hija mientras voy a la clase de baile o me reúno con amigas en el estudio. También me he comprometido a ir a una [clase de yoga] por semana mientras mi hija está con la niñera. Esto fue particularmente difícil para mí porque mis horas de trabajo son muy valiosas, pero he decidido que para ser la mejor jefa y mejor mamá, necesito esa hora de yoga todos los miércoles.

Finalmente, he aprendido a pedir lo que necesito, probablemente la mayor lección de cuidado personal. Si necesito 20 minutos para ducharme, tomar una siesta o salir a caminar, le pido a mi esposo, a mi mamá, a mi vecina que cuiden a mi hija. Aprendí que mi familia y comunidad están más que felices de ayudarme, solo necesito preguntar. Para mí, el cuidado personal consiste en tomarse el tiempo para reconocer lo que necesito y saber que está bien pedir ayuda para que esto suceda.

**TIP 10**

# **HAZ LAS COSAS QUE TE GUSTAN**

Amalia Walle | Educator

Me encanta enseñar Zumba porque bailar es una pasión para mí desde que era pequeña y luego el ejercicio se convirtió en una pasión para mí a medida que crecía, por lo que combina las dos cosas que me apasionan. La música y la danza ayudan a aliviar mi alma de mi estrés diario en la vida y el ejercicio me da endorfinas para hacerme sentir feliz. ¡Soy una mejor persona para los demás cuando hago las cosas que amo!

**TIP 11**

# **DEJA QUE LA NATURALEZA TE AYUDE A SANAR**

Lilia Gomez | Saludable Latina, Founder, Podcast Host  
and Health Advocate

Mi esposo y yo habíamos comprado recientemente una casa nueva y tenía muchos pensamientos de formar una familia, pero después de mi segundo aborto involuntario, perdí el sentido de la felicidad en nuestro nuevo hogar. Y durante mi tiempo fuera del trabajo para sanar, sentí que mi hogar se volvió aburrido, seco y agitado por la tristeza. No quería encapsular la energía en nuestro nuevo entorno doméstico. Entonces, en cambio, comencé el proceso de curación con varias modalidades de curación diferentes. Uno de ellos es plantas de interior y jardinería.

Ver el cambio de energía en nuestra casa, eventualmente condujo a crear nuestro propio jardín para honrar nuestra pérdida, fortaleza y amor. La jardinería te enseña algunas lecciones valiosas:

- 1.** Cuando haces un jardín, estás conectada con la tierra y con el mundo espiritual. Es como si tu cuerpo se convirtiera en el puente entre el mundo físico y el cielo.
- 2.** Es difícil no amar la vida cuando las plantas y las flores activan tus endorfinas y generan sentimientos positivos de vitalidad y gratitud.
- 3.** Estás honrando a la madre tierra con tu lado amoroso y cariñoso. No es ningún secreto que las plantas y las flores brindan maravillosos beneficios a todos los que viven en el espacio.

4. Es una actividad consciente que involucra tus sentidos. La atención plena es el acto de estar totalmente presente en el momento. Cuando estás sembrando, regando y desyerbando, tus sentidos están totalmente comprometidos con las vistas, los sonidos, los olores y las sensaciones táctiles. Me encanta tocar con gracia todas mis plantas, me brinda una sensación de comodidad en mi espacio de curación.

5. Te sientes más cerca de tus seres queridos en el otro lado. Cuando estoy haciendo jardinería y veo una flor especial, un colibrí o una mariposa, siento que Dios y mis bebés me están diciendo que todo estará bien.

6. Crea belleza y alegría para ti y para los demás. Me encanta admirar mis plantas cuando cocino, leo y me relajo con Jordan afuera.

7. Es una gran manera de nutrir la mente, el cuerpo y el alma. La jardinería puede proporcionar una meditación simple cuando uno necesita sentirse centrado: Para ser conscientes, no hay un mejor lugar para comenzar que en la naturaleza. Puedes intentar realizar este viaje del alma en tu propio jardín, en un parque o incluso en un jarrón con tu planta favorita.

Escoge una flor o una planta que te gustaría explorar. En este caso, digamos una planta suculenta que florece flores de color púrpura. Siéntate frente a la suculenta planta, cierra los ojos y respira suavemente.

A medida que te vuelves más consciente de tu respiración y espacio, comienza a pensar que eres mucho más que el cuerpo humano. Como alma, tu luz se extiende más allá del cuerpo hacia la tierra, el cielo y todo alrededor.

Piensa en ti misma ahora como la luz. Toma conciencia de que hay un mundo encantador dentro de las plantas suculentas y tu formas parte de él. Y piensa en cómo la luz, el agua, la colocación afectan el mundo de la planta o la flor.

Una vez que estés centrado con el pensamiento, comienza a mezclarte con la fuerza vital que está dentro de todos los seres vivos. La única diferencia es el grado de luz y amor. Recuerda nutrir este espacio con tu luz y ten en cuenta que también eres parte de la ubicación que afecta al mundo.

## TIP 12

## ESCOGETE A TI MISMA TODOS LOS DÍAS

Stefanie Flores | Licensed Mental Health Therapist and  
Self-Care Blogger

Consumo unas cuatro horas diarias de trauma, en promedio. Soy una terapeuta de adicciones y salud mental para sobrevivientes de violencia doméstica y la gente siempre me pregunta si me llevo mi "trabajo" a casa. Sí, hay algunas historias que son impresionantes. Creo que mi entrenamiento como terapeuta me ha enseñado a tener los límites más fuertes que nunca. Mi nivel de compasión es enorme. Pero eso no significa que no me canse. No significa que no pueda escuchar una historia más de trauma en las noticias o en las redes sociales. Cuando comencé mi blog, The Focus on You, sufría el dolor por el repentino fallecimiento de mi cachorro. La escritura se convirtió en mi autocuidado.

Compartir mi conocimiento y difundir mensajes de esperanza fue la mejor manera de controlar la cantidad de trauma que consumí. En el delicado equilibrio del trauma personal y el espacio para los sobrevivientes de trauma, me di cuenta de que mi cuidado personal es como el aire. Todos los días me elijo. Todos los días reconozco lo que necesito y lo honro. ¿Quiero caramelo crema o mitad y mitad? ¿Mi alma necesita a Cardi B o Marc Anthony en el camino al trabajo? Cada decisión que tomo está enraizada en lo que necesito. Porque cuando me siento e invito a un sobreviviente a vaciar su alma, necesito estar fuera de su camino. Ese momento en la sesión nunca se trata de mí. He estado cuidándome todo el tiempo.



TIP 13

## **CALMATE PARA IR A DORMIR**

Wendy Abdulmesih | Blogger

Cada noche, mi hija y yo, justo antes de irnos a la cama, nos ponemos un poco de aceite en las manos mientras practicamos técnicas de respiración, luego leemos tarjetas positivas y terminamos escuchando meditación mientras nos quedamos dormidas justo después. Así es como ambas podemos dormir con menos estrés.

Sinceras gracias a todas las maravillosas mujeres que compartieron sus hermosos consejos con nosotras. Déjate inspirar por ellas para que te consideres el ser más precioso de tu vida porque lo eres.



*¿Quieres más ebooks como este?*

¿QUIERES INVESTIGAR MÁS, HACER PREGUNTAS Y COMPARTIR LO QUE SABES? UNETE A **#WEALLGROW AMIGAS** DONDE PUEDES COMPARTIR TUS IDEAS Y APRENDER DE OTRAS JEFAS COMO TÚ.