

# ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA HERMANOS Y HERMANAS



## **ESTRATEGIA 1: UTILIZA TIEMPO A SOLAS PARA RELAJARTE Y DESPEJARTE**

Está bien establecer límites para ti mismo. Encuentra una habitación vacía o un sitio apartado en el exterior que puedas hacer tuyo. Ve a ese sitio al menos una vez por día para pensar, meditar o escuchar música. Cualquier actividad que te ayude a relajarte. Utiliza el recurso de Consejos para el estrés de Mentes Fuertes de Olimpiadas Especiales para obtener ideas de cómo desestresarte.

## **ESTRATEGIA 2: REALIZA EJERCICIO CON TU HERMANO O HERMANA**

Camina o trota por tu vecindario o parque local con tu hermano o hermana. Realiza ejercicio en el interior con los recursos de Fitness de Olimpiadas Especiales, como la guía de Mantener la Condición en Casa, las Tarjetas de Aptitud Física y la Escuela de Fuerza. Anímense mutuamente para mantenerse motivados y saludables.



## **ESTRATEGIA 3: ACTIVA TU CREATIVIDAD**

Juega y aprende nuevas habilidades con tu hermana o hermano. Utiliza la Guía para Casa de Atletas Jóvenes y las Tarjetas de Atletas Jóvenes. Intenta un nuevo pasatiempo, como tejer, pintar o colorear. Nota cómo la creatividad puede darte energía y liberar malos sentimientos.

## **ESTRATEGIA 4: CONÉCTATE CON OTRAS PERSONAS**

Programa reuniones regulares o llamadas con las personas que más te apoyen. Comparte tus experiencias con los demás y permite que te brinden ayuda. Pregunta cómo pueden ayudarse entre ustedes. Tal vez es a través de la amistad, de alguien que te escuche o compartiendo consejos útiles.



## **ESTRATEGIA 5: SÉ CONSCIENTE Y AMABLE CONTIGO MISMO**

Revísate de forma consistente. Pregúntate, ¿cómo te sientes? Tu cuerpo te dirá lo que necesita. Intenta pensar en cinco cosas que puedas sentir, escuchar, ver, oler y probar. Luego, haz algo que tú necesites o disfrutes. Bebe un vaso con agua, lee tu libro favorito o haz lo que sea que tenga sentido para ti.