



Guía Práctica de Autocuidado

**Centro de la Mujer Dominicana
Proyecto Unidas para Sanar**

Redacción y Recopilación por:
Noelia Delgado Rodríguez , MSW
Deborah Juarbe Rey, PhD

Proyecto: 2018-V2-GX-0060

Subvención: 2018-V2-CMD-US-01

Esta guía práctica fue subvencionada por Fondos VOCA del Departamento de Justicia

Proyecto Unidas para Sanar

El Centro de la Mujer Dominicana (CMD), es una organización sin fines de lucro, fundada en el 2003 con el propósito de asistir a las mujeres inmigrantes en la búsqueda de soluciones a los problemas que enfrentan en su diario vivir.

La misión del CMD es contribuir al bienestar integral de las mujeres inmigrantes residentes en Puerto Rico a través de su desarrollo personal, educativo, económico, político, social y el cuidado de su salud.

El propósito principal del Proyecto Unidas para Sanar es diseñar servicios individualizados y contextualizados a las realidades de las participantes, que sea un espacio seguro para compartir sus vivencias y visualizarse como personas con derecho a la paz.

Es vital atender de manera integral que las mujeres migrantes víctimas de violencia doméstica o agresión sexual cuenten con un espacio en el cual se les provea atención inmediata a la crisis que enfrentan. Mediante el fortalecimiento a nivel individual, grupal y comunitario, se proveen las condiciones para lograrlo. El proyecto busca que las participantes y sus hijos e hijas obtengan estrategias para manejar las secuelas de la violencia desde servicios terapéuticos informados en trauma y modelos de empoderamiento.

Según la Organización Mundial de la salud el COVID- 19 es una pandemia. Ante las medidas de distanciamiento físico una de las recomendaciones es quedarse en casa y limitar el contacto social. Estas recomendaciones son muy útiles para evitar la propagación del virus. Sin embargo, el aislamiento aumenta la vulnerabilidad que sufren mujeres inmigrantes, sus hijos e hijas.

Los ingresos económicos se ven disminuidos, muchas mujeres inmigrantes perdieron sus empleos. Adicional a que no son elegibles a ayudas del estado.

Convivencia o reanudación de relación con el agresor.

Aumento en agresiones sexuales tanto para las mujeres como para sus hijos e hijas.

Limitación en el acceso a redes de apoyo familiar, de amistades y organizacional.

Se les suele responsabilizar de todas las tareas domésticas no remuneradas.

Aumento en los niveles de ansiedad y estrés.

Limitaciones para el acceso de necesidades básicas como los son: vivienda, alimentos y salud.

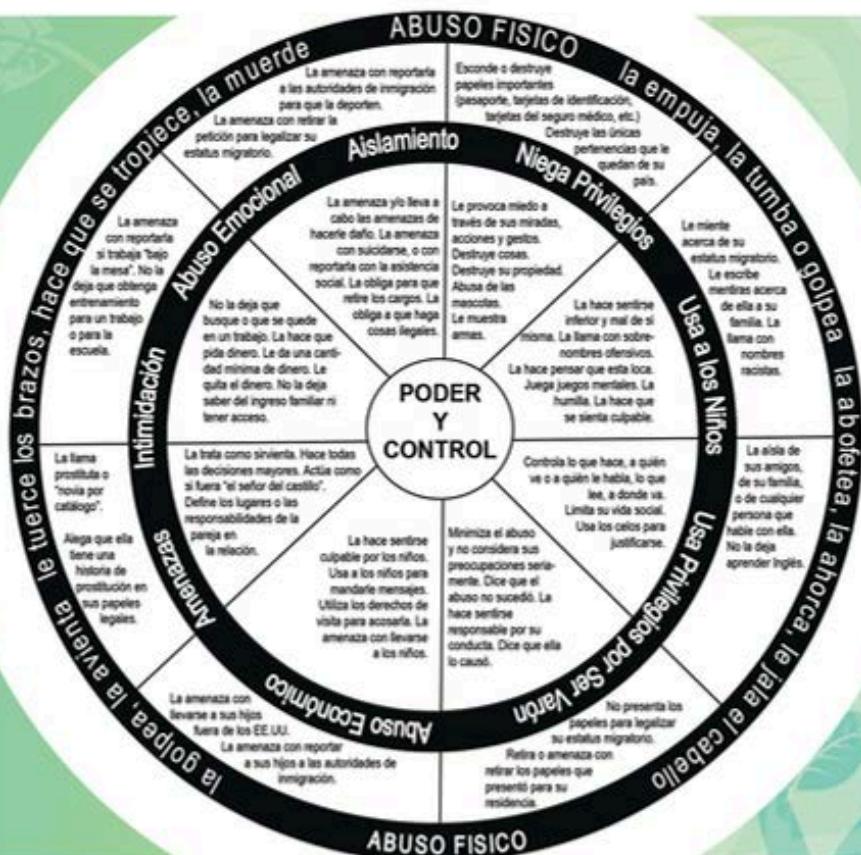
Termómetro de la Violencia

Es importante no minimizar las manifestaciones de violencia, la violencia siempre aumenta en frecuencia e intensidad.



Rueda de Poder y Control de inmigrantes

RUEDA DE PODER Y CONTROL MUJERES INMIGRANTES MALTRATADAS



Adaptado del diagrama original por:
Domestic Abuse Intervention Project
202 East Superior Street
Duluth, MN 55802
218.722.4134



NATIONAL CENTER
on Domestic and Sexual Violence
training • consulting • advocacy
2001 Rhoads Street, N. Austin, Texas 78701
512.472.3600 (toll-free and text) • www.nccsv.org

Producido y distribuido por:

Translation courtesy of/Traducción cortesía de The Alaska Network on Domestic Violence & Sexual Assault

Si identificas algunas de las manifestaciones de violencia en tu relación de pareja. Es importante que busques ayuda.

En cualquier momento de estas situaciones hay que buscar ayuda. Existen servicios de orientación y apoyo a ti mujer inmigrante tengas o no tengas documentos. No importa de quien venga la violencia tienes derecho a ser protegida.

Si deseas orientación y apoyo

puedes comunicarte al

787-772-9251 • 787-281-6179

787-528-6199

centrodelamujerdominicana@gmail.com

Podrás recibir orientación de las diferentes ayudas disponibles para ti. Toda la información es confidencial y respetamos la decisión que elijas.

Si necesitas salir de inmediato y sientes que tu vida esta en riesgo puedes llamar al 911



Estrategias de Autocuidado

Reconociendo lo que siento

Trata de identificar tus emociones: miedo, ansiedad, coraje, vergüenza, alegría, entre otros. En las siguientes páginas encontraras estrategias para superar lo que sientes.

**¿Dónde siento la emoción?:
Cabeza, músculos, estómago,
corazon?**

¿Cómo se siente?

¿Qué prácticas hago para sentirme mejor?

Bienestar Emocional



Establece una rutina

Trata de establecer ciertos horarios fijos para comer, hacer tareas, ejercicio, hablar con una amiga, jugar con tus niños/as, entre otros. Las rutinas nos dan una estructura la cual facilita procesar las experiencias.

Reconoce tus sentimientos

Para muchas personas el quedarse en casa para cumplir las medidas de aislamiento puede ser muy difícil. Trata de expresar lo sientes. Valida tus emociones!!!

Realiza pausas

Regálate en el día unos minutos lejos de la tecnología. El bombardeo de información nos puede abrumar. Disfruta el silencio para conectar contigo misma, podrías dibujar, tomar un té o leer.

Escribe

Algunas investigaciones sugieren que llevar un diario y otras formas de escritura puede ayudar a las personas a lidiar mejor su estado de ánimo.

Piensa Saludablemente

Libérate de culpas

A veces estamos conectadas a eventos pasados que nos acusan de lo que sucedió. El pasado ya no existe, solo está en nuestra mente. Puedes decirte: "No puedo cambiar ese hecho, pero puedo aprovechar hoy las nuevas oportunidades, y tener un nuevo comienzo." Recuerda: Hoy es el primer día del resto de tu vida.

Preocúpate menos

La preocupación te lleva a mirar el futuro con posibles situaciones fatales, tales como: permanecer desempleada, falta de dinero para ayudar a tu familia, tener una enfermedad, una cita en el tribunal, que te vaya mal, perder el cariño de alguien significativo para ti. No des por cierto eventos que aún no han ocurrido.

Enfócate en el momento presente.

Si una situación no la puedes resolver ahora, practica reconocerla, y decirte: "Cuando llegue ese momento lo enfrentaré, no viviré hoy un asunto que es de la semana que viene o del próximo mes." No te adelantes!! Si necesitas resolver un asunto, piensa en las posibles soluciones, y escoge la mejor.

Comparte con alguien pensamientos que te incomoden

Déjale saber a alguien de tu confianza algún pensamiento que te cause inquietud o tristeza. Otras personas pueden tener diferentes perspectivas de ese asunto, que te ayuden a sentirte mejor.

Recuerda que eres capaz

Has logrado resolver situaciones difíciles en el pasado, piensa, levántate, tu puedes lograrlo otra vez.

Nutre tu mente

Procura leer, escuchar música o tener una conversación todos los días que te anime, te alegre y te llene de entusiasmo. Evita canciones con letras que traigan pensamientos de desilusiones. Lo que oyes y lees tiene un impacto en tus pensamientos.

Reconoce tus esfuerzos

Valora tus acciones positivas de cada día, como tu esmero en el trabajo, el afecto que demuestras a tus seres queridos, y tus habilidades.

Reflexiona

¿Qué cosas buenas he logrado en mi vida?

¿Qué puedo leer hoy para que mis pensamientos sean más positivos?

¿Qué canción me hace sentir feliz?

¿A quién puedes dejarle saber un pensamiento que te incomode?

¿Qué me preocupa en este momento?

¿Qué soluciones existen para esa situación?

¿Cuáles son mis mayores habilidades?

Estar en el aquí y ahora nos ayuda a disminuir pensamientos dañinos, a regular tus emociones y a mejorar tu concentración. Los siguientes ejercicios te ayudarán a estar consciente del momento presente.



Ejercicio de los 5 sentidos



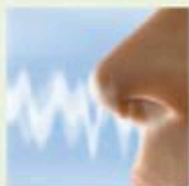
Observa cinco cosas que puedes ver. Fíjate en cosas que usualmente no le prestas atención.



Identifica cuatro cosas que puedes sentir. Date cuenta de cuatro cosas que estás sintiendo ahora, como una hebillita en el pelo.



Date cuenta de tres cosas que puedes escuchar y céntrate en los sonidos de tu alrededor. Por ejemplo, el sonido de un abanico.



Presta atención a dos cosas que puedes oler. Selecciona olores de los que generalmente no eres consciente y observa si son agradables o desagradables. Por ejemplo, el olor a comida, un perfume.



Siente el sabor de tu boca. Céntrate en el gusto del momento presente. Puedes beber un sorbo a una bebida que tengas a la mano, o notar el sabor de tu boca sin comer nada.

Respiración Zumbido de Abeja



- **Tapa** tus oídos con el dedo índice o pulgar.
- **Cierra** los ojos
- **Respira** por la nariz
- **Cuando** exhales el aire pronuncia la letra “m” hasta finalizar la respiración, así: (MMMMMM)
- **El sonido** que resulta de esta acción es similar al zumbido de una abeja.
- **Mantén** los ojos cerrados, sintiendo las sensaciones en tu interior.
- **Repite** 3 o 4 veces inicialmente, luego puedes practicarlo 5 minutos o más.

Bienestar Físico



Cuida lo que comes

La salud emocional y física está relacionada con nuestros alimentos. Trata de aumentar tu ingesta de frutas y vegetales.

Ejercítate

Los ejercicios aumentan los niveles de serotonina, lo cual fortalece el sistema nervioso. Es muy importante mantener en movimiento nuestro cuerpo. Trata de bailar, caminar, saltar, hacer yoga, entre otros. El mover tu cuerpo te puede ayudar a calmar tu mente y obtener sensaciones físicas placenteras.

Tararea o haz gárgaras

El realizar gárgaras o tararear tu canción favorita puede hacer que te sientas mejor, ya que activa tu sistema nervioso, que nos ayuda a sentirnos más relajadas.

Duerme Bien

- Escoge acostarte y levantarte a la misma hora.
- Si al acostarte, pasas 20 minutos o más dando vueltas sin poder dormir, levántate, realiza alguna actividad como ver televisión o notar tu respiración por unos minutos. Cuando sientas sueño, regresa a la cama.
- Mantén tu habitación limpia y ordenada, ayuda a proveer un ambiente más relajante.
- Escoge pensar algo positivo antes de dormir.
- Haz una rutina antes de acostarse: Darte un baño, ver un programa de TV, orar, escuchar música agradable.
- Evita tomar siestas de más de 30 minutos durante el día.
- No veas películas de terror y noticias antes de acostarte.
- Tomar licor, exceso de café, hacer una comida pesada 2 o 3 horas antes de dormir puede hacer difícil lograr el sueño.

Mi registro del sueño

- Hora en que me acuesto _____
- Horas dormidas _____

Mi rutina para dormir:

Día	L	M	M	J	V	S	D
Horas							

Respiración Cuadrada



Inhala profundamente por la nariz. Es importante respirar llenando tu estómago y no tu pecho.

- Ahora exhala completamente, dejando que salga todo el aire de tu cuerpo.
- Repite dos veces más haciendo un total de 3 respiraciones

Paso 1

Inhala profundamente por tu nariz durante 4 segundos. Luego sostén esta respiración durante 4 segundos más.

Paso 2

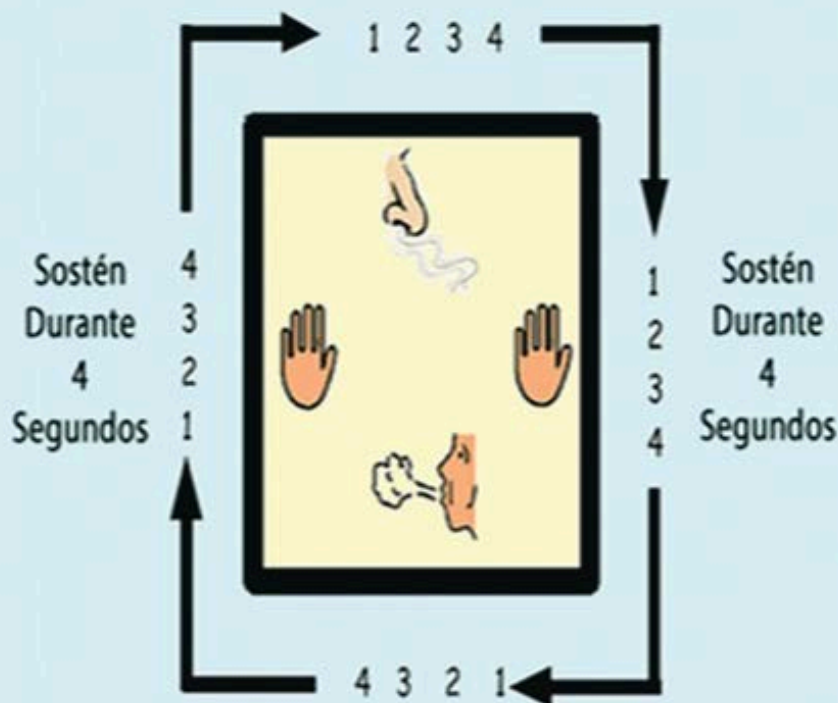
Exhala durante 4 segundos hasta que salga el aire completamente de tus pulmones. Aguanta la exhalación durante 4 segundos adicionales.

Respirar por tu nariz incrementa aumenta tu circulación y baja tu presión.

No olvides que debes practicar el ejercicio durante un mínimo de cinco minutos para lograr sentir el efecto.

Respiración Cuadrada

Inhala durante 4 segundos



Exhala durante 4 segundos

Bienestar Espiritual

Recuerda tu sabiduría, y la de las mujeres que te anteceden

Confía en que esto pasará. Puedes hacer actividades que te conecten contigo misma y con tu familia. Recuerda las personas que te han inspirado y te han fortalecido.

Practica agradecer

Identifica un horario durante el día en el cual agradezcas por momentos significativos:

Una comida agradable

La llamada de un ser querido

La música que disfrutas

El amor de tus familiares y amistades

El apoyo de alguien

La naturaleza que puedes contemplar

¿Qué agradecerías hoy?

Bienestar Social



Fortalece tus redes de apoyo

- Si estás en una situación difícil y no te sientes segura, habla con tus redes; pide ayuda. El Centro de la Mujer Dominicana está para escucharte.
- Aléjate de personas y ambientes que te causen dolor y ansiedad.
- Comunícate diariamente con algún familiar o una amistad por teléfono o mediante mensaje de texto.
- Mantén el contacto con algún grupo que te brinda apoyo, como las compañeras del centro, o personas de la iglesia, si asistes a alguna.
- Comunícale afecto a las personas que aprecias, envíale un buen deseo, un mensaje positivo o palabras que expresen cariño.
- Comunícate con tu trabajadora social si tienes alguna necesidad.

Recomendaciones para las familias con niños/as

Es sumamente importante pasar tiempo con nuestros hijo/as y darles cariño para sobrellevar el aislamiento. Según van transcurriendo los días de encierro es posible que los niños/as al igual que los adultos confronten más estrés. Por lo cual es necesario contar con herramientas que nos ayuden.

- Provee la información de acuerdo a su edad y nivel de entendimiento. El hablar constantemente sobre el virus, contagios, muertes puede provocar ansiedad en los niños.
- Establece un espacio para que pueda expresar sus emociones tanto agradables como desagradables y válidalas. El no ir a la escuela, el no haber tenido graduación o no poder compartir con sus amistades puede generar frustración.
- Crea rutinas flexibles y promueve su autonomía. Establece espacios para actividades como leer un cuento, realizar manualidades, juegos. Pero también es importante la colaboración en tareas del hogar, cuidado de mascotas y otras funciones que creen responsabilidad.
- Deja espacio al tiempo libre, el aburrimiento estimula la imaginación y el aprendizaje.
- Trata de continuar teniendo contacto con familiares cercanos o amistades mediante videollamadas.

Para lograr que nuestros niños/as se sientan seguros y amados, tenemos que prestar énfasis a nuestro autocuidado. Si logras cuidarte tendrás mejor ánimo para afrontar el día a día.

**Bebidas que te
animan y
fortalecen tu
sistema
inmunológico**



Leche Dorada

Ingredientes:

- 2 tazas de leche vegetal
 - ¼ cdta canela en polvo
 - ½ cdta cúrcuma en polvo (si deseas el sabor a cúrcuma más leve, puedes reemplazarlo por ¼ cdta)
 - ¼ jengibre en polvo
 - 1 pizca de clavo en polvo
 - 1 pizca sal de mar
 - 1 cda maple syrup
-
- Mezclar todos los ingredientes con la leche fría. En una cacerola calentar hasta que alcance su punto de hervor.
 - Servir y disfrutar.

Beneficios

Las principales propiedades de la cúrcuma son su acción antiinflamatoria, antioxidante, antibacteriana y digestiva.

Es considerada como un antibiótico natural, capaz de prevenir infecciones, mejorar la circulación y fluidificar las mucosidades.

Mejorar la digestión

Ayuda a combatir catarros

Alivia dolores musculares y la rigidez en los huesos; desintoxica el hígado; regula la flora intestinal

Fortalece el sistema inmunológico

Chocolate Caliente

Ingredientes:

- 2 tazas de leche vegetal sin endulzar
- ¼ taza de polvo de cacao sin endulzar
-si es crudo o "raw", ¡mucho mejor!
- ¼ taza de agua
- ¼ taza de sirope de maple
- ¼ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de vainilla
- 1 pizca sal de mar
- 1 pizca clavo molido
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 1 pizca de cardamomo molido

En una olla, calentar la leche a fuego bajo junto con la vainilla y el cardamomo. Aparte, diluir el polvo de cacao y las especias con agua templada hasta que esté libre de grumos. Una vez la leche haya tomado temperatura, y esté casi a punto de hervir, agregar el cacao diluido y sirope de maple. Mezclar y servir.

Beneficios

Los estudios muestran que el consumo de chocolate puede ayudar mejorar la salud general del cerebro. Los flavonoides en el chocolate caliente aumentan el flujo de sangre y oxígeno al cerebro, lo que ayuda a pensar mejor.

El chocolate caliente contiene más antioxidantes que el té verde y el vino.

El chocolate ayuda a combatir el estrés ya que estimula la liberación de endorfinas, lo que ayuda a mejorar tu estado de ánimo y te hacen sentir más feliz.

Es bueno para tu salud arterial. Los flavonoides reducen el riesgo de enfermedades del corazón mediante la reducción de la presión arterial y la mejora de los vasos sanguíneos.



Medicina Natural



Pasiflora, parcha, chinola o maracuyá

Solución para dormir más y mejor. Muestra una acción ansiolítica, sedante y ligeramente hipnótica, favoreciendo la relajación muscular.

Tilo

Reduce la tensión nerviosa.

Albahaca

Antidepresiva y estimulante del ánimo.

Toronjil

Es útil para reducir el estrés, ansiedad o insomnio. También tiene efectos para aliviar los espasmos y dolores producidos por el esfuerzo físico.

Valeriana

Sus flores se emplean para reducir el estrés y para conciliar el sueño, pues tienen efectos tranquilizantes y ayudan a tener un buen descanso. También se recomienda para aliviar los dolores producidos por la menstruación.

Medicina Natural

Alaska Network on Domestic Violence & Sexual Assault, Domestic Is It? *Abuso de poder y Control de las migraciones*, Abuse Intervention Project, http://www.nedsw.org/images/Immigrant_Power&Control_27sheets_Spanish.pdf

Asociación de Psicología de Puerto Rico, *COVID-19: Confronta con el aislamiento social. Guía Psicoeducativa para cuidadores/as y encargados/as (Infantil)*, <https://bit.ly/2z44t44>



Lavanda

Berthel, L. (15 de abril de 2020). *Coronavirus con virus, Cómo hacer tu aceite esencial*. *Reduce la ansiedad y produce un efecto calmante, es un antiinflamatorio que se emplea para los dolores intestinales.*

Castillo, L. (15 de marzo de 2018). *La leche de la lavanda sabrosa es un poderoso*

Sabroso por <https://www.sabrosoperfecto.com/2018/03/15-la-leche-de-lavanda-mas-sabroso/>

Manzanilla

La manzanilla es una de las hierbas más efectivas para tratar cualquier desorden nervioso, como la ansiedad y el insomnio. También ayuda a aliviar trastornos digestivos.

Cobrian, J. (14 de octubre de 2019). *6 plantas para tranquilizarse y aliviar las*

Cuerpo mente. <https://www.cuerpo mente.com/salud-natural/6-plantas-para-aliviar-124071>

Salvia

Ayuda a mejorar la memoria y clarifica la mente. restableciendo el balance y la calma espiritual.

Cuevas, E. (5 de 5). *Qué es la ansiedad y cuál es su mensaje*. Dos ansiedad. <https://www.dos ansiedad.com/que-es-la-ansiedad-mensaje-equilibrio>

Amapola

Tienen propiedades sedantes, por lo que es muy utilizada en casos de insomnio, ansiedad, depresión y nerviosismo.

Para cada 50 ml. <http://www.vevasa.com/lecho-guayacan-se-jala-respiracion-cuadrada-la-aprendes-en-1-minuto-y-es-util-para-toda-tu-vida/>

Las recomendaciones expuestas en esta guía no pretenden sustituir las recomendaciones ofrecidas por su profesional de cuidado de salud física o emocional.

Referencias

Alaska Network on Domestic Violence & Sexual Assault, Domestic. (s.f.). *Rueda de poder y Control de las mujeres inmigrantes*. Abuse Intervention Project. http://www.ncdsv.org/images/Immigrant_Power&Control_2wheels_Spanish.pdf

Asociación de Psicología de Puerto Rico. (2020). *COVID-19: Cómo lidiar con el distanciamiento social. Guía Psicoeducativa para padres, madres y encargados* [Panfleto] <https://bit.ly/2z4Hy4J>

Benalal, N. (6 de abril de 2020). *Coronavirus con niños ¿Cómo hacer la cuarentena más fácil para los niños? Diez consejos de una psicóloga infantil*. RTVE. <https://www.rtve.es/television/20200406/coronavirus-ninos-consejos-psicologa-infantil/2011536.shtml>

Castillo, L. (15 de marzo de 2018). *La "leche dorada" más sabrosa que podrás preparar*. Sabrosía.pr. <https://www.sabrosia.pr/recetas/2018/03/15/la-leche-dorada-mas-sabrosa-podras-preparar.html>

Castillo, L. (5 de noviembre de 2018). *Endulza tu paladar con este chocolate caliente*. Sabrosía.pr. <https://www.sabrosia.pr/recetas/2018/11/05/endulza-paladar-este-chocolate-caliente.html>

Cebrián, J. (14 de octubre de 2019). *6 plantas para tranquilizarse y aliviar tensiones*. Cuerpomente. https://www.cuerpomente.com/salud-natural/6-plantas-para-aliviar-tensiones_5240/1

Corbin, J. (s.f.) *10 plantas que alivian la ansiedad*. Psicología y Mente. <https://psicologiaamente.com/vida/plantas-alivian-ansiedad>

Cuevas, F. (s.f.). *Qué es la ansiedad y cuál es su mensaje*. Desansiedad. <https://www.desansiedad.com/que-es-la-ansiedad-mensaje-equilibrio>

Beltrán, M. (2002). *Preocúpese menos, y viva más*. Aunoa Editores.

El vaso medio lleno (s.f.). *La Respiración Cuadrada: La Aprendes en 1 Minuto y es Útil Para Toda Tu Vida*. <http://elvasomediolleno.guru/consejos/la-respiracion-cuadrada-la-aprendes-en-1-minuto-y-es-util-para-toda-tu-vida/>

Fontaine, D. (s.f.). *Autocuidado físico, emocional y digital en tiempos de Pandemia*. Cálala Fondo de Mujeres. <https://calala.org/manual-autocuidado-tiempos-pandemia/>

García, A. (5 de mayo de 2017). *Técnicas de respiración: Ejercicios y tipos de respiración para cada momento*. Cognifit. <https://blog.cognifit.com/es/tecnicas-de-respiracion/>

Hernández, R. (2002). *Adiós al insomnio, y zzzz*. Aunoa.

López, Y. (2018). *Hierbas contra la tristeza: Un manual para sanar juntas*. Barricada de textos libres, ediciones estridentes.

Instituto Politécnico Nacional. (2019). *Violentometro*. [Opúsculo] <https://www.ipn.mx/genero/materialesdeapoyo/violentometro.html>

Muñoz, R., Ghost-Ippen, C., Valdel-Dwyer, L., Rau, S. y Le, H. (2003). *Manual de Terapia Cognitiva Conductual para la Depresión: Aprendiendo a Manejar su Modalidad Personal*. San Francisco: Universidad de California.

Organización Mundial de la Salud (s.f.). *Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19)*. Recuperado el 27 de mayo de 2020 de <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/>

Secretaría para la Igualdad de las Mujeres Tuxtla (s.f.). *Protocolo de Atención para mujeres víctimas de violencia durante la Jornada Nacional de Sana distancia*. http://tuxtla.gob.mx/admin/archivos/tuxtla/documentos/e55ca714_13042020_2229.pdf

Torres, R.M. (12 de mayo de 2019). *Plantas medicinales para luchar contra la ansiedad, el agotamiento y la irritabilidad*. 65ymas. https://www.65ymas.com/salud/plantas-medicinales-contras-ansiedad-agotamiento-irritabilidad_3413_102.html