



Guía de autocuidado para la salud mental de las personas negras, indígenas y de color

La salud mental y el bienestar son fundamentales para nuestra salud general. Para las personas negras, indígenas y de color (BIPOC por sus siglas en inglés), el estrés diario puede venir de muchas fuentes como las responsabilidades familiares, las exigencias del trabajo, las necesidades de la comunidad y la presión de estar presentes en espacios que no siempre reflejan o entienden nuestras experiencias. Cuidarnos no es un lujo, es esencial. Esta guía incluye 11 prácticas de autocuidado seleccionadas cuidadosamente que pueden ayudarle a hacer una pausa, reflexionar y recargar energías. Ya sea que utilice una o todas, cada práctica está diseñada para apoyar su bienestar emocional y mental, y para ayudarle a estar presente de forma plena, para usted y para quienes le rodean.



Practique la atención plena

Una opción es utilizar [esta frase](#) para tomar conciencia de su respiración y volver al presente: “Al inspirar calmo mi cuerpo, al espirar sonrío. Momento presente, vida maravillosa”. - Thich Nhat Hanh



Ponga en práctica la creatividad

Dibujar, escribir, colorear o hacer manualidades puede fomentar la autorreflexión, promover la relajación y proporcionar una sensación de logro y alegría.



Mueva su cuerpo y estírese

[Los estiramientos suaves](#) ayudan a liberar la tensión física, reducen el estrés y favorecen la relajación.



Haga trabajo de respiración

La respiración es esencial para la vida. Le da una energía nueva a nuestros tejidos y células, revitalizando nuestro cuerpo, mente y espíritu. [La respiración en cuatro tiempos](#) es un buen ejercicio para relajarse y controlar el estrés.



Practique la [autocompasión](#)

Sea amable consigo mismo: trátese con cariño y comprensión, de la misma manera que trataría a un amigo.



Practique la [gratitud](#)

Reconocer lo bueno en nuestras vidas y agradecer a las personas que son o han sido parte de ello puede reducir el estrés, la ansiedad y las emociones negativas.



Honre a sus ancestros

Aproveche la [fortaleza y la sabiduría](#) de quienes le precedieron.



Use velas, plantas de interiores, incienso o aceites esenciales para crear olores y atmósferas relajantes

- La lavanda reduce el estrés y la ansiedad y estimula la relajación.
- [Las plantas de serpiente](#) pueden ayudar a filtrar el aire en espacios cerrados y a regular el flujo de aire limpio por la noche.
- Algunas culturas queman [salvia o palo santo](#) para limpiar los espacios de energía negativa o no deseada.



Cuide las plantas

A las plantas se les conoce por sus cualidades calmantes y relajantes.



Practique una meditación de [escaneo corporal](#)

Centre su atención en cada una de las partes de su cuerpo a la vez y observe las sensaciones sin juzgarlas.



Practique la [relajación muscular progresiva](#)

Tensione y relaje sistemáticamente los diferentes grupos musculares del cuerpo.