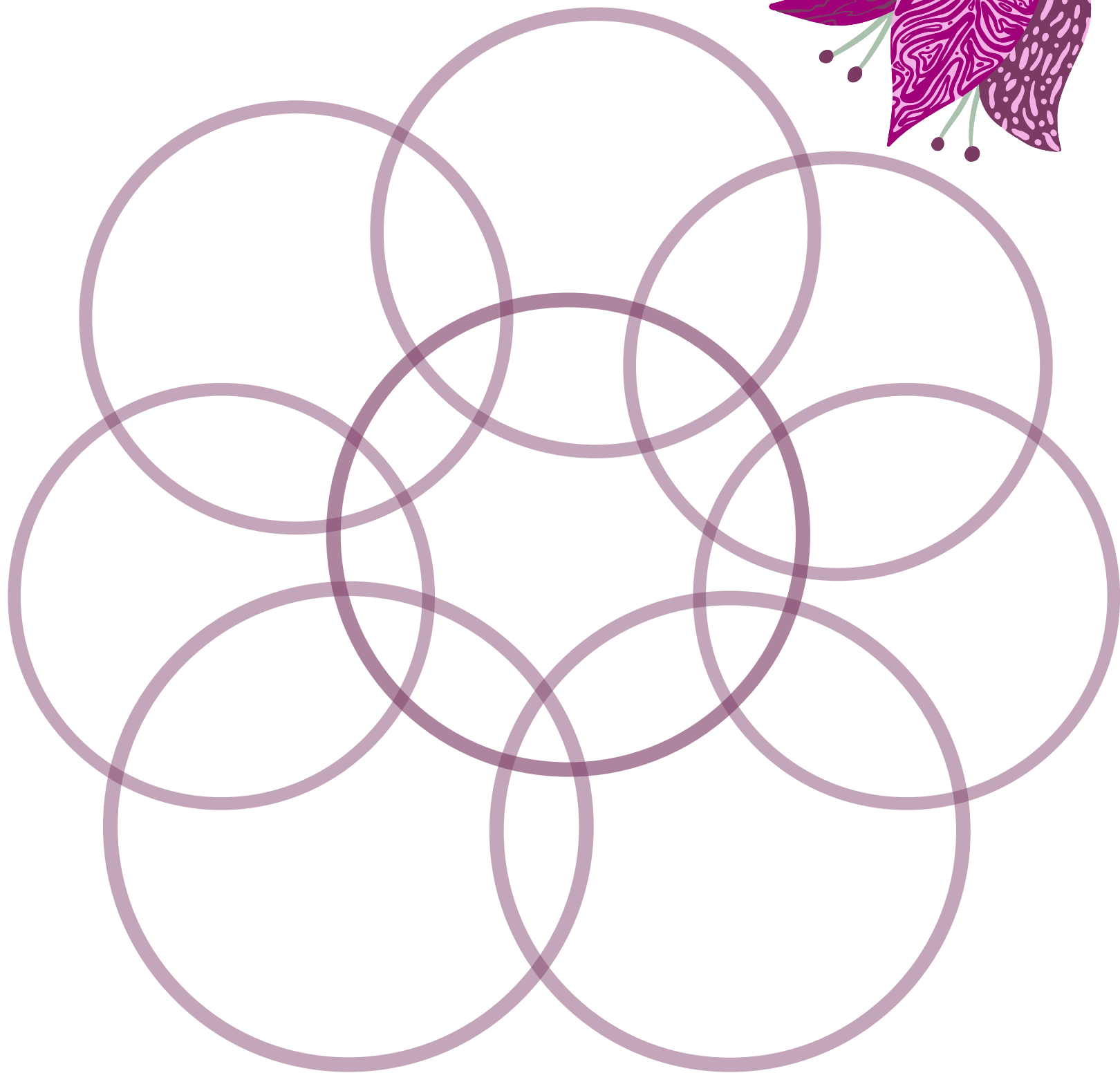


Ruedas De Bienestar



Las ruedas de bienestar se utilizan para ayudar a identificar áreas de fortaleza y resiliencia internas y áreas a las que recurrir para dedicar tiempo, énfasis y atención para apoyarlo en su viaje de bienestar.

Para obtener más recursos, consulte: PerinatalSupport.org



Uso de las ruedas de bienestar

Hemos identificado 8 áreas clave de bienestar, pero puede usar tantas o tan pocas como desee. ¡También se le anima a que añada el suyo!

Alimentación: Cura, nutre y cuida tu cuerpo. *Ejemplos: Haré énfasis en los alimentos ricos en proteínas para mejorar mi estado de ánimo y las formas de preparación. Escribiré un plan de compras/preparación de comidas y siempre tendré almacenadas barritas Luna para un tentempié rápido.*

Movimiento: Atender a tu cuerpo, que necesita curarse. *Ejemplos: Tengo formas concretas incorporar el movimiento a mis rituales diarios, un paseo alrededor de la manzana, o en el patio delantero para hacer algunos estiramientos con ayuda de mi bebé.*

Espacio sagrado: Esto puede incluir el espacio del hogar, la necesidad de privacidad, o el espacio emocional también emocional. *Ejemplos: Voy a elaborar una lista de cosas que se pueden delegar para mantener de mi santuario doméstico. Por ejemplo, los platos sucios deben salir de la mesita de noche todos los días. O bien para fomentar el vínculo afectivo, sólo el padre o la madre tienen al bebé en brazos durante sus horas de vigilia. Durante las siestas, pueden ir con otros familiares.*

Comunidad: Identificar sistemas de apoyo y formas creativas de ser atendidos. El apoyo es fundamental para reducir el estrés y sentirse valorado. Pequeñas y grandes formas en que las personas pueden. Brindar apoyo es fundamental. *Ejemplos: ¿Qué personas me rejuvenecen? Detallaré cuando yo tendré tiempo para mí y otras relaciones nutritivas. ¿De qué manera pueden mostrar para mí? Es armonizar una línea de vida de café o tal vez con una carga de ropa, o tal vez sólo otro padre nuevo para enviar un mensaje de texto a las 4 am durante la alimentación del bebé.*

Conexión con la Tierra/Lugar: Crear y mantener relaciones con lugares especiales es una forma de apoyar el bienestar. *Ejemplos: daré paseos a mis parques favoritos y playas, accediendo a mi entorno natural como fuente de fortaleza.*

Tranquilidad: la tranquilidad también puede denominarse simplemente "la calma para pensar". Tiene la capacidad de regularse y no sobrevivir en modo de huida/lucha/libertad. *Ejemplos: Tomaré una ducha de 15 minutos en silencio cada semana para poder estar solo y lavarme el pelo.*

Dormir: 4-5 horas de sueño ininterrumpido proporcionan la restauración necesaria del cuerpo. *Ejemplos: Detallaré cómo programar el sueño en turnos de noche o siestas y mejoraré mi higiene del sueño en torno al tiempo de pantalla para maximizar mi descanso.*

Terapia/Medicación: El asesoramiento con un terapeuta capacitado en Trastornos Perinatales del Estado de Ánimo y Ansiedad o la gestión de la medicación pueden ser estrategias que complementen o apoyen tu viaje. *Ejemplos: Buscaré en el directorio de PS-WA para localizar un proveedor y hacer una lista de 3 proveedores para llamar la próxima semana. O preguntar/pedir ayuda para buscar un terapeuta.*

Ejemplos de Las Ruedas de Bienestar



Alimentarme: Colocaré una canasta con agua embotellada y barritas energéticas cerca de mi área de lactancia en mi cuarto o la sala donde esté.

Movimiento: En los días que no esté lloviendo para ir al café caminando y apoyar el ritmo circadiano de mi cuerpo mientras me evito de volver a limpiar la cafetera!

Sleep: Dormir: Si estoy teniendo dificultades para dormir durante las siestas esta semana trataré de escuchar el podcast nuevo que mi amiga me recomendó para descansar o me tomaré un té de manzanilla.

Comunidad: Are una lista de mis amigas a quién puedo llamar/textear después de que haya perdido mi bebe y llamaré a las que extraño y que también perdieron un bebe o la que me escuche.

Yo

Tranquilidad/Conexión con la tierra: Abriré la puerta trasera cuando esté preparando la fórmula y cerraré mis ojos y tomaré tres profundas inhalaciones/respiraciones.

Comunidad/Movimiento: Invitare a mi vecino/a quien también tiene un bebe caminar conmigo este fin de semana. Yo soy la primera en mi grupo de amigos que tiene niños. Estoy sola sin compañeros que comprendan el ser nuevos padres.

Conexión con la tierra: Recogeré flores frescas/lavanda durante mi caminata y las pondré en un frasco en la cocina para poder verlas y olerlas.

Las ruedas de bienestar son usadas para ayudar a identificar áreas de fuerza interna y resiliencia y áreas a recurrir para dedicar tiempo, énfasis y prestar más atención para apoyarte en tu viaje de bienestar.

Para más recursos visita la pagina web: PerinatalSupport.org

