

Tejiendo **solidaridad** y **apoyo**

Cuando te relacionas con otras personas y haces uso de tu empatía, respeto, honestidad y confianza, creas redes de apoyo que te acompañan y ayudan a resolver problemas sociales y personales, a la vez que tú les ayudas con sus conflictos. En comunidad es mejor.



Fotografía: Iniciativa Spotlight México



**Iniciativa
Spotlight**
*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género.
ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS





No esperes a que te duela

Hazle caso a tu cuerpo. El bienestar del cuerpo, del organismo y de la mente son claves para una vida productiva y en armonía.



**Iniciativa
Spotlight**
*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género.

ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS



No desatiendas a ninguno

Para cuidar tu salud, recuerda atender y cuidar tu cuerpo, mente e interacciones sociales, el equilibrio entre ellos te ayudará a sentirte bien.



**Iniciativa
Spotlight**
*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género.

ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS



Si tus **emociones** están bien, todo está **mejor**

Cuando tienes un estado de bienestar mental desarrollas tu potencial para afrontar mejor las tensiones de la vida y aportas un trabajo productivo y fructífero a tu comunidad.



**Iniciativa
Spotlight**
*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género.
ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS



La armonía es un trabajo colectivo

En un ambiente en el que todas las personas nos adaptamos a los retos de nuestro entorno y autogestionamos nuestra respuesta al cambio; abrirle la puerta a la empatía y al respeto, nos ayudará a relacionarnos mejor.

Imagen de Iniciativa Spotlight



**Iniciativa
Spotlight**
*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género.

ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS



La amistad que te espera en casa



Tener una mascota te ayuda a reducir la ansiedad y aleja a la depresión. Jugar con ella te ayuda a hacer actividad física y refuerza tu sentido de responsabilidad. Su amor hacia ti es incondicional.



**Iniciativa
Spotlight**
*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género.
ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS



Construye tu bienestar

El autocuidado consiste en tomar decisiones que te permitan cuidar de tu cuerpo, tu mente y tus emociones para sentirte bien.

Imagen de Pexels en Pixabay



**Iniciativa
Spotlight**
*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género.
ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS





Descanso



trabajo y

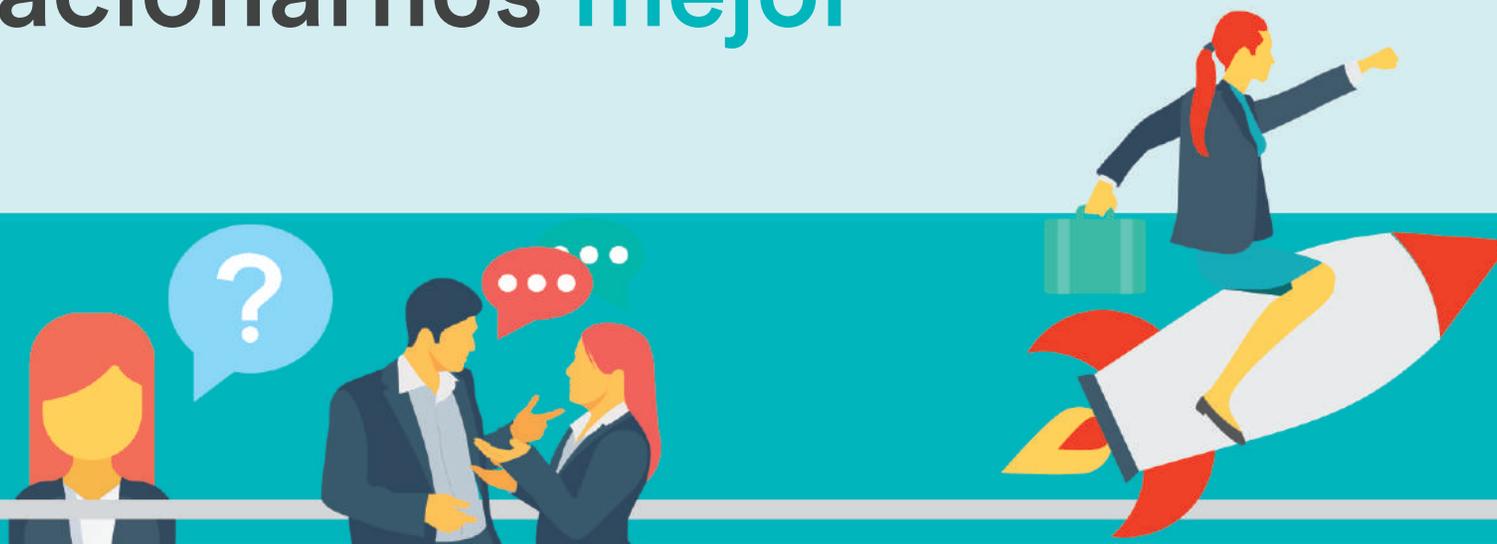


hogar

Aunque a veces tus responsabilidades parecieran no tener fin, recuerda que es importante organizar tu tiempo; duerme bien, come a tus horas, diviértete y dedícale un rato a tu hogar, familia y/o amistades.



Asertividad y resiliencia, dos aliadas para relacionarnos mejor



La asertividad te permite **gestionar y comunicar** tus sentimientos, opiniones y pensamientos de forma adecuada y oportuna para que puedas **relacionarte mejor** con las otras personas.

La **resiliencia** es la capacidad que tienes para **sobreponerte a situaciones adversas**, respetando tus sentimientos y fortaleciendo tus habilidades para **solucionar problemas**.



**Iniciativa
Spotlight**
*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género.
ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS



Un rato contigo

Aunque a veces sea complicado, toma un tiempo para ti y dedícalo a descansar o hacer cosas que te gusten: escucha música, ve una película, cuida de tu cuerpo. Organiza y programa tiempo de calidad para lo más importante: **tú misma**. Si fuera necesario pide apoyo y delega responsabilidades.



**Iniciativa
Spotlight**
*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género. ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS



Una buena amistad



Influye en todos los ámbitos de tu vida, ya que refuerza tus redes de apoyo, te ayuda a crear un ambiente armonioso en el que puedas fortalecer hábitos saludables orientados a que seas más feliz.

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género. ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS



**Iniciativa
Spotlight**
*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*

Tu familia siempre está para ti

La familia es como un amortiguador que te ayuda a suavizar situaciones, ya que en ella puedes encontrar comprensión, compañía y seguridad. Recuerda que puedes llamar familia a todas esas personas con las que sientes cariño y protección.



Eres suficiente

Confía en tus capacidades y habilidades, ellas te han traído hasta aquí. Siempre estás haciendo tu mejor esfuerzo y nadie hace las cosas como tú.



**Iniciativa
Spotlight**

*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*



Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género.
ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS

Hacemos lo que **podemos** con lo que **tenemos**

Hacer tu mejor esfuerzo es lo mejor que cualquiera puede hacer.



**Iniciativa
Spotlight**

*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género.

ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS



No juzgues tu
pasado,
con tu sabiduría
del presente

Sin las decisiones que tomaste
ayer, no serías la persona que
eres hoy.



**Iniciativa
Spotlight**
*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género.
ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS



Si tienes **sed** tu mejor aliada es el **agua natural**

Deja descansar al café y al refresco



Aumenta la elasticidad de tu piel y lubrica las articulaciones y los músculos



Ayuda a mantener alerta a tu cerebro



Reduce el riesgo de padecer enfermedades en el corazón y los riñones



Acelera tu metabolismo



Regula tu temperatura corporal



Iniciativa Spotlight
Para eliminar la violencia contra las mujeres y las niñas

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género. ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS



Recarga tu energía con **5 comidas balanceadas** en el día

Tener periodos de ayuno cortos te ayuda a mantener activo el metabolismo y tu organismo en equilibrio, además de contar con la energía suficiente para desempeñar tus actividades; es recomendable hacer 5 comidas balanceadas en el día, intenta crear una rutina y respetar los horarios de tus alimentos.



Desayuno

Es muy importante ya que los alimentos que se ingieren **son los primeros después de un largo periodo de ayuno** y nos dan energía para iniciar nuestras actividades, es recomendable desayunar una hora después de despertar.



Almuerzo

Te ayuda a **continuar tu rutina con energía** y a llegar a la hora de la comida con menos hambre, toma unos minutos y consume algo ligero.



Comida

La comida es muy importante, intenta respetar tu horario de comida y **comer platillos balanceados, saludables y por supuesto que disfrutes.**



Merienda

Suele ser la **comida que más omitimos**, recuerda que te ayudará a continuar con energía, a llegar con menos hambre a la cena, haz una pausa merienda algo rico.



Cena

Es el último alimento del día, por ello **debe de realizarse al menos dos horas antes de ir a dormir**, cena algo ligero para evitar malestares durante las horas de descanso.



**Iniciativa
Spotlight**
Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género. ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS



No te aguantes



Para tener unos riñones sanos, además de beber agua, tienes que ir regularmente al baño. Si notas que tu orina es turbia, de un color distinto al ámbar/transparente, o notas que hay presencia de sangre, no dudes en acudir al médico.



**Iniciativa
Spotlight**
*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género. ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS



Di lo que sientes

Reconocer, expresar y nombrar tus emociones, te ayuda a tener un mejor control sobre ellas. No te avergüences de tus sentimientos.

Imagen de Karolina Grabowska en Pixabay



**Iniciativa
Spotlight**
*Para eliminar la violencia
contra las mujeres y las niñas*

Este contenido forma parte del Manual de apoyo psicosocial y autocuidado dirigido a personal multidisciplinario de Fiscalías especializadas en la investigación del delito de feminicidio y/o delitos de violencia basada en género.
ESCANEA EL CÓDIGO QR PARA LEER MÁS

