



Calendario 2024



Este año os proponemos un **calendario interactivo**, pensado para que participéis en su realización. Vamos a centrarnos en la importancia de prestar atención a nuestro propio bienestar emocional. Cuando nos encontramos emocionalmente sanos, somos más resilientes y capaces de manejar el estrés y las dificultades que nos supone el cuidado de otra persona.

Aprovechando los meses del año, os vamos a facilitar 12 sencillas técnicas que os ayudarán a disfrutar más de la vida, establecer relaciones más saludables y mejorar el alcance de vuestros objetivos.

Y que mejores ilustraciones para acompañar este calendario que el fantástico mundo de color y armonía al que nos transportan los “mandalas”. Y ese, va a ser también uno de vuestros retos, **“darle color”**.

Pintar mandalas es una de las técnicas eficaces de relajación que existen actualmente. Se basa en colorear determinadas formas geométricas y alcanzar con ello un estado de paz y tranquilidad personal.

¿Como llevar a cabo esta técnica?

Mira el mandala durante unos instantes. Respira profundamente y, cuando te sientas relajado/a, puedes empezar a pintar. Elige los colores intuitivamente. Puedes pintarlo de fuera hacia adentro si quieres buscar tu centro o de dentro hacia fuera si quieres exteriorizar lo que sientes. ¡Déjate llevar y disfruta!

Que nos aporta:

- Crear silencio en la mente.
- Mejorar la atención, ayudar a la memoria y a la concentración.
- Favorecer la producción de ideas y la creatividad.
- Facilita el autoconocimiento.
- Distraer y olvidar los problemas.
- Mejorar la socialización y la comunicación.



#Cuidar_Bienestar_Emocional



A CORAZÓN ABIERTO

Estando de pie, abre un poco las piernas y estira los brazos el máximo posible, al tiempo que inhalas profundamente. Después ciérralos lentamente como si fueras a dar un abrazo, y expulsa todo el aire por la boca.

	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6	7
Enero	8	9	10	11	12	 13	14
Gener	15	16	17	18	19	20	 21
Xaneiro	22	23	24	25	26	27	28
Urtarrila	29	30	31				

Recuerda:

13 Día Mundial de la Lucha contra la Depresión.

21 Día Internacional del Abrazo.

#Cuidar_Bienestar_Emocional



TIEMPO DE SILENCIO

Escoge un momento del día para silenciar tus pensamientos y conectar contigo. Con los ojos cerrados, trata de visualizar y escuchar el silencio. Identifica las sensaciones de tu cuerpo y cómo te sientes. Cuando abras los ojos, piensa si ha cambiado alguna cosa.

	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
				1	2	3	 4
Febrero	5	6	7	8	9	10	11
Febrer	12	13	 14	15	16	17	18
Febreiro	19	20	21	22	23	24	25
Otsaila	26	27	28	29			

Recuerda:

04 Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer.
14 Día Mundial de los Sonidos Curativos.

#Cuidar_Bienestar_Emocional



ESCUCHAR MÚSICA

Escuchar música suave y relajante tiene un efecto calmante en la mente, las emociones y el cuerpo. Ponte en una posición cómoda que permita moverte libremente si te apetece. Puedes hacerte una lista de reproducción con tus canciones favoritas.

	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
					1	2	3
Marzo	4	5	6	7	8	9	10
Març	11	12	13	14	15	16	17
Marzo	18	19	20	21	22	23	24
Martxoa	25	26	27	28	29	30	31

Recuerda:

08 Día Internacional de la Mujer.

15 Día Mundial del Sueño.

#Cuidar_Bienestar_Emocional



HIDROTERAPIA Y AROMATERAPIA

Preferiblemente antes de acostarte, disfruta de una ducha o baño caliente con aceites esenciales (se pueden poner en el agua o en un difusor), sales de baño, velas aromáticas... Te ayudará a relajarte, a fortalecer las articulaciones, aliviar ciertos dolores y descansar mejor.

	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6	7
Abril	8	9	10	11	12	13	14
Abril	15	16	17	18	19	20	21
Abril	22	23	24	25	26	27	28
Apirila	29	30					

Recuerda:

07 Día Mundial de la Salud.

11 Día Mundial del Parkinson.

#Cuidar_Bienestar_Emocional



"GROUNDING" Toma de tierra

Técnica eficaz en momentos de mucha ansiedad para centrarnos y situarnos de nuevo en el momento presente. Pasos a seguir:

- 1) Observar 5 cosas que ves en ese momento.
- 2) Buscar 4 cosas que puedas tocar.
- 3) Prestar atención a 3 sonidos.
- 4) Identificar 2 olores.
- 5) Encontrar 1 gusto que puedas saborear.

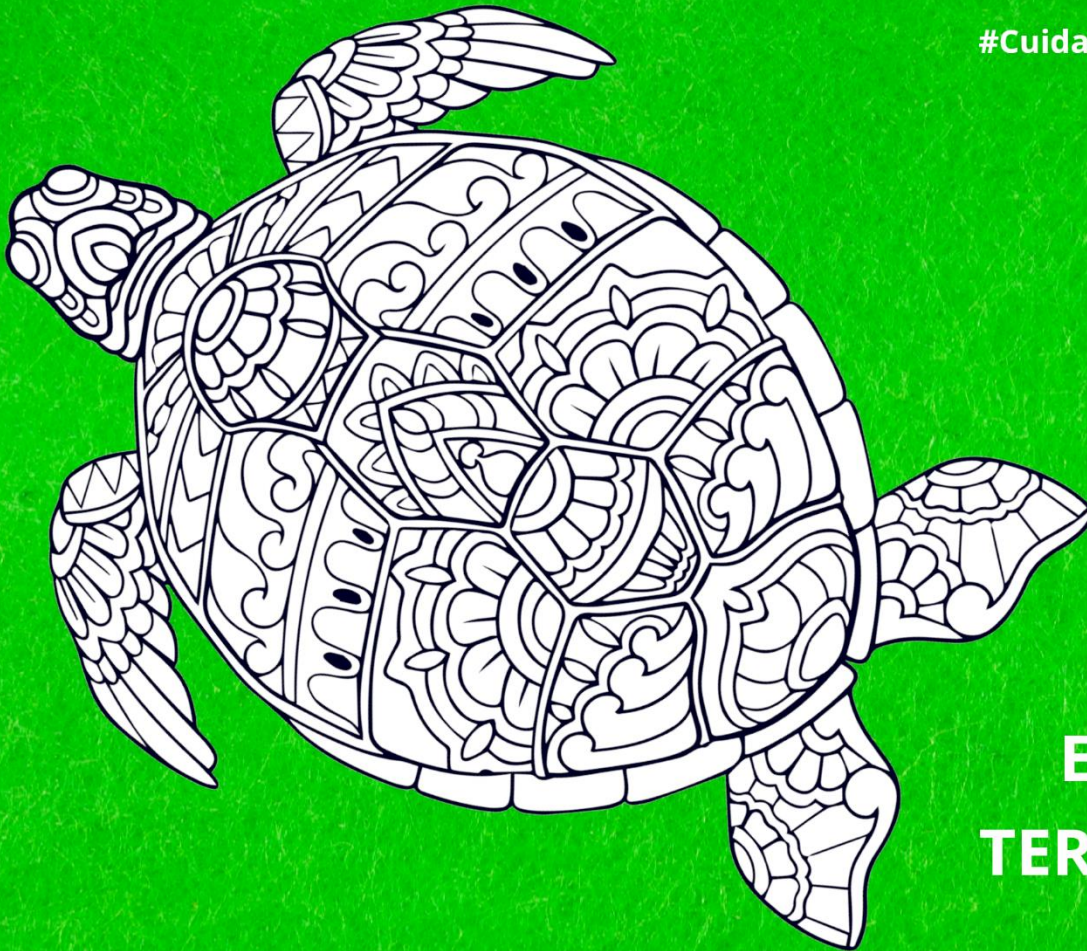
	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
			1	2	3	4	5
Mayo	6	7	8	9	10	11	12
Maig	13	14	15	16	17	18	19
Maio	20	21	22	23	24	25	26
Maiatza	27	28	29	30	31		

Recuerda:

08 Día Mundial de la Cruz Roja.

17 Día Mundial de la Hipertensión.

#Cuidar_Bienestar_Emocional



ESCRITURA TERAPÉUTICA

En un cuaderno bonito, escribe y exterioriza lo que sientes. Deja la mente en blanco y permite que vayan fluyendo tus pensamientos, emociones, preocupaciones... Escribe libremente sin juzgarte. Si te apetece, también puedes dibujar, pegar recortes, fotografías...

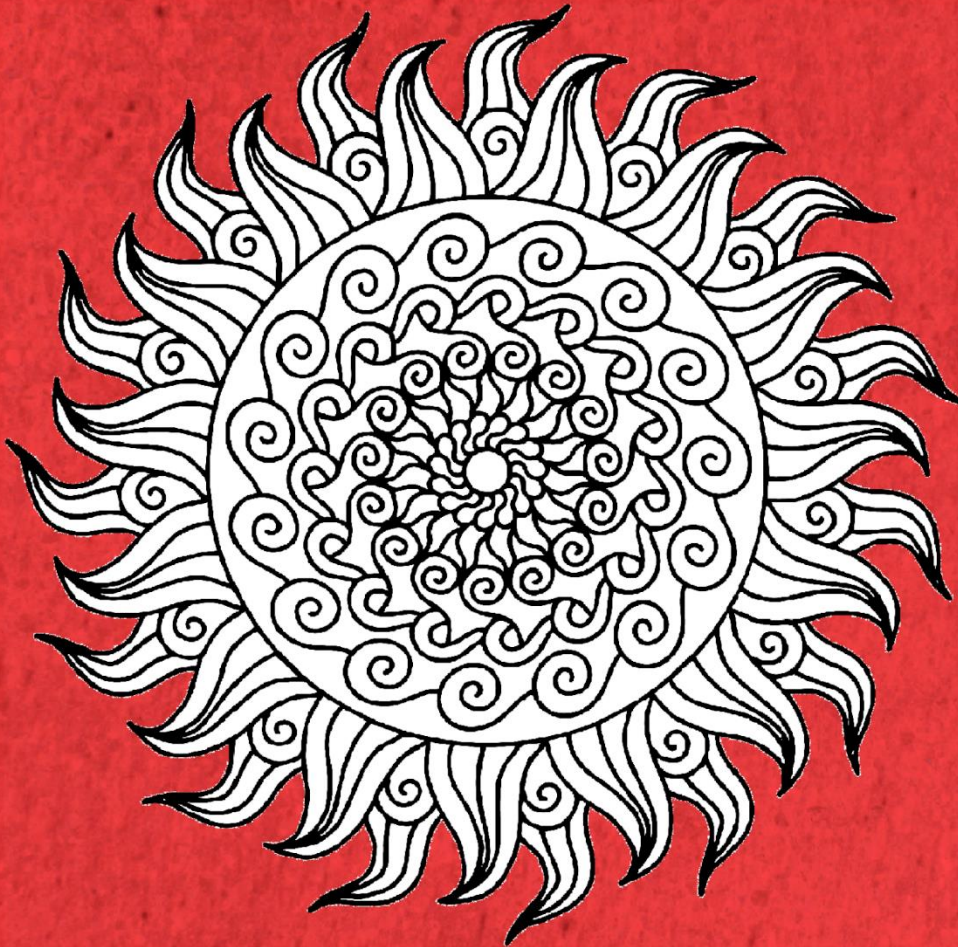
	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
						1	2
Junio	3	4	5	6	7	8	9
Juny	10	11	12	13	14	15	16
Xuño	17	18	19	20	21	22	23
Ekaina	24	25	26	27	28	29	30

Recuerda:

15 Día Mundial de Toma de Conciencia
del Abuso y Maltrato en la Vejez.

21 Día Internacional del Yoga.

#Cuidar_Bienestar_Emocional



AUTOGESTIÓN POSITIVA

Utiliza afirmaciones positivas ("soy fuerte", "soy capaz"...) para fomentar un estado de ánimo positivo y mejorar tu autoestima. Te ayudará a conseguir tus objetivos. Si crees que puedes, puedes.

	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
	1	2	3	4	5	6	7
Julio	8	9	10	11	12	13	14
Juliol	15	16	17	18	19	20	21
Xullo	22	23	24	25	26	27	28
Uztaila	29	30	31				

Recuerda:

18 Día Mundial de la Escucha.

24 Día Internacional del Autocuidado.

26 Día de las Abuelas y los Abuelos.

#Cuidar_Bienestar_Emocional



RELAJACIÓN DE SCHULTZ

Esta técnica trata de tensar cada una de las partes del cuerpo y después dejarla relajada. Sigue un orden: pierna derecha, pierna izquierda, abdomen, pecho, brazo derecho, brazo izquierdo, espalda, hombros, cuello, nuca y cabeza.

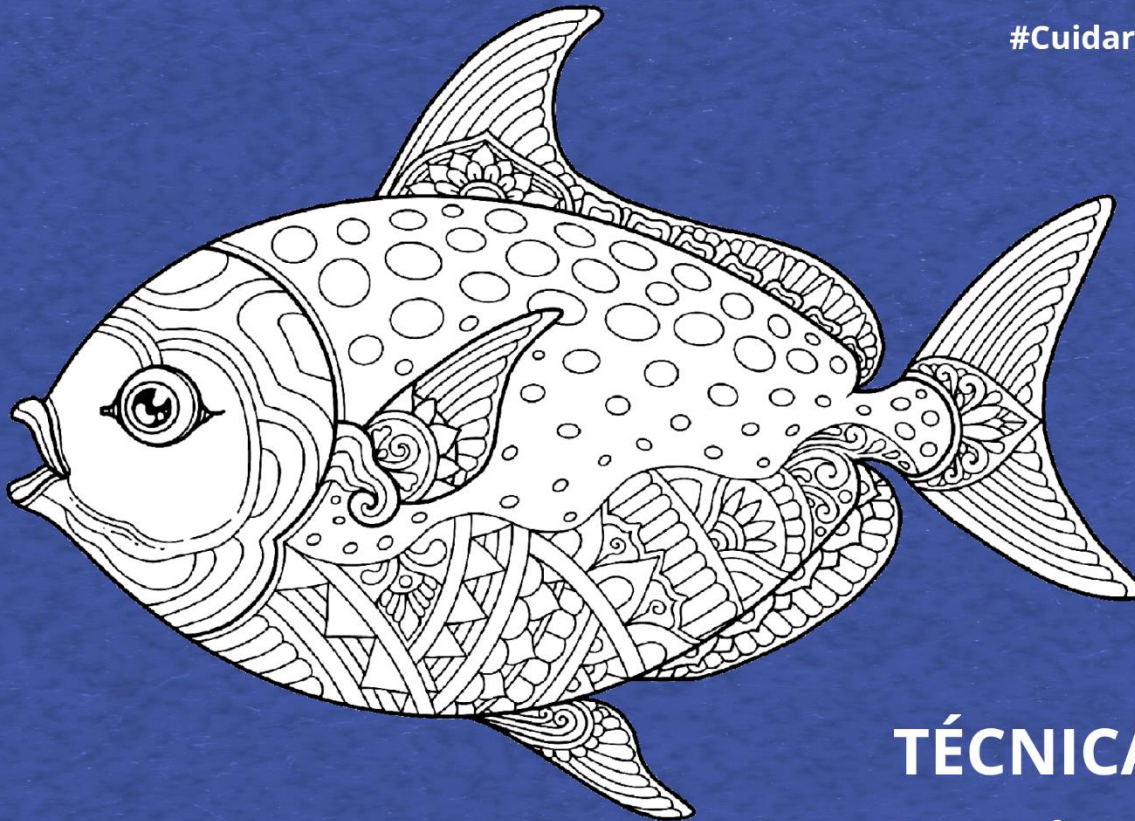
	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
				1	2	3	4
Agosto	5	6	7	8	9	10	11
Agost	12	13	14	15	16	17	18
Agosto	19	20	21	22	23	24	25
Abuztu	26	27	28	29	30	31	

Recuerda:

01 Día Mundial de la Alegría.

15 Día Mundial de la Relajación.

#Cuidar_Bienestar_Emocional



TÉCNICA DE WEIL

Respiración 4-7-8

También conocida como “respiración relajante”, consiste en inspirar durante 4s, retener la respiración durante 7s y exhalar durante 8s. Este tipo de respiración tiene como objetivo reducir la ansiedad y ayudar a la persona a dormir.

Septiembre
Setembre
Setembro
Iraila

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Recuerda:

10 Día Internacional para la Prevención del Suicidio.
21 Día Mundial del Alzheimer.

#Cuidar_Bienestar_Emocional



VISUALIZACIÓN

Busca un espacio acogedor, tranquilo y silencioso. Realiza 3 respiraciones profundas. Cierra los ojos e imagina que te encuentras en un lugar especial para ti. Transpórtate mentalmente e intenta recrear cada detalle de aquel placentero lugar.

	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
		1	2	3	4	5	6
Octubre	7	8	9	10	11	12	13
Octubre	14	15	16	17	18	19	20
Outubro	21	22	23	24	25	26	27
Urria	28	29	30	31			

Recuerda:

01 Día Internacional de las Personas de Edad.
10 Día Mundial de la Salud Mental.
29 Día Internacional de los Cuidados y el Apoyo.

#Cuidar_Bienestar_Emocional



DESAYUNO MINDFULNESS

Dedícate 15 minutos a ti y a saborear tu desayuno. Aléjate de distracciones (TV, radio, móvil...), centra tu atención en el sabor, olor y textura de los alimentos. Siéntelos de manera plena y recreáte en el momento, verás que es una buena forma de empezar el día.

	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
					1	2	3
Noviembre	4	 5	6	7	8	9	10
Novembre	11	12	13	 14	15	16	17
Novembro	18	19	20	21	22	23	24
Azaroa	 25	26	27	28	29	30	

Recuerda:

05 Día Internacional de las Personas Cuidadoras.

14 Día Mundial de la Diabetes.

25 Día Internacional para la Eliminación de la
Violencia contra la Mujer.

#Cuidar_Bienestar_Emocional



NUBES QUE VIENEN Y VAN

Erradica los pensamientos erróneos que aparecen en tu día a día. Piensa en un cielo azul y, en una nube imaginaria, escribe esos pensamientos que te perturban; poco a poco, las nubes se van alejando de tu vista y, por tanto, de tu realidad.

Diciembre
Desembre
Decembro
Abendua

Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sab	Dom
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Recuerda:

03 Día Internacional de las Personas con Discapacidad.
12 Día Mundial de la Disfagia.

Cómo contactar



<https://www2.cruzroja.es/sercuidadora>



sercuidadora@cruzroja.es



900 365 100



(solo mensajes) 678 480 951

Redes sociales



Puedes acudir a la sede de Cruz Roja más cercana para preguntar por las actividades dirigidas a personas cuidadoras y personas mayores.

SerCuidadorA cuenta con la colaboración de:

