PARA MUJERES · CONECTA · FLORECE · SANA

CUIDARME A MÍ *también*

Cuidas a todos. Esta hoja es para que alguien te cuide a ti, empezando por ti.

1 LA CARGA QUE LLEVO

Marca lo que hoy pesa sobre tus hombros. Muchas mujeres toman a escondidas para aguantar esto.

- ☐ Cuidar a mis hijos
- ☐ Trabajar dentro y fuera de casa
- ☐ Esconder lo que siento
- ☐ Preocupación por el dinero
- ☐ Cuidar a mis papás
- ☐ Mantener la paz en la familia
- ☐ Problemas con mi pareja
- ☐ Sentir que no puedo fallar

2 MI RED DE APOYO

Escribe el nombre de mujeres (o personas) con quienes puedes hablar sin miedo.

Me escucha sin juzgar	Me ayuda con los niños	Me acompaña a pedir ayuda
_____	_____	_____

3 UN RATITO SOLO PARA MÍ

Elige una cosa que harás esta semana para ti, sin culpa. Descansar también es sanar.

Caminar sola con música · Una llamada con una amiga · Ir a misa o a orar · Un baño largo · Dormir temprano · Pedir ayuda con la casa

Esta semana voy a: _____

No estás sola. Violencia en casa: Línea Nacional **1-800-799-7233** o Call to Safety (Oregón) **1-888-235-5333**. Si estás embarazada o eres mamá reciente: Postpartum Support International **1-800-944-4773** (en español). Si estás embarazada, no hay una cantidad segura de alcohol.