

CUIDAR DE UNO MISMO

AUTOCUIDADO

"ME AGUANTO, PORQUE SOY HOMBRE"



Existen una serie de expectativas que la sociedad tiene sobre el comportamiento de un hombre, mismas que refuerzan actitudes que no son del todo benéficas para nosotros mismos y repercuten en el autocuidado y nuestra salud.

ES MOMENTO DE HACERNOS CARGO

La división de labores entre hombres y mujeres en México ha asignado el espacio doméstico y el cuidado de sus habitantes a las mujeres; mientras que para los hombres se designó el rol de proveedor a desarrollarse en el espacio público y esto **NO tiene porque ser así.**



WWW.GENDES.ORG.MX

CUIDAR DE UNO MISMO

AUTOCUIDADO



PROCURA TU BIENESTAR

CUIDA TU CUERPO

- Actívale, realiza alguna actividad física
- No descuides tu higiene y aseo personal
- Cuida tu alimentación y mantente hidratado
- Revisa tu cuerpo periódicamente para prevenir y detectar posibles enfermedades.



W W W . G E N D E S . O R G . M X

CUIDAR DE UNO MISMO

AUTOCUIDADO



CUIDA TU MENTE

Estimula tu mente con alguna actividad afin a tus intereses y que te genere paz.

CUIDA TUS EMOCIONES

Revisa tus malestares o sentimientos.
Conversa sobre lo que te inquieta con tu red de apoyo (familia, pareja, amistades).
No temas solicitar apoyo psico-emocional a alguna persona experta.



EL AUTOCUIDADO TAMBIÉN EQUILIBRA LA DISTRIBUCIÓN DE ROLES EN CASA, MEJORA NUESTRAS RELACIONES Y CONTRIBUYE A NUESTRO BIENESTAR GENERAL.

WWW.GENDES.ORG.MX