

---

**CHEQUEO  
DE CUIDADO  
PERSONAL**

Una parte importante de nuestros derechos es cuidar de nosotras mismas. Hemos creado estas reflexiones del cuidado personal para que las use en su tiempo libre. Por favor use este chequeo del cuidado personal para monitorear sus metas personales y su bienestar en un cuaderno por separado. Usted puede encontrar una copia digital de esta hoja en: [www.cadomesticworkers.org](http://www.cadomesticworkers.org). Por favor use estos pequeños espacios como recordatorios de que aunque el trabajo es importante, ¡su bienestar viene primero!

Lista de Gratitud: ¿De qué está agradecida el día de hoy?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Metas Personales: ¿Qué es lo que quiere lograr este mes?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Metas Financieras: ¿Cómo va a cuidar de su situación financiera este mes?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Metas de Comunidad: ¿Cómo va a cuidar de su familia y amigos este mes?

1. \_\_\_\_\_
  2. \_\_\_\_\_
  3. \_\_\_\_\_
-

---

## EJERCICIO DE CONCENTRACIÓN

Busque una posición cómoda sentada donde quiera que se encuentre: puede ser en el autobús, mientras toma su descanso o en la comodidad de su casa. Cierre los ojos si es posible. Si no puede cerrar los ojos, también está bien. Suelte la tensión que pueda tener en sus hombros, su quijada, o cualquier otra parte de su cuerpo. Ahora tome un respiro profundo, inhale y exhale a través de su nariz. Repítalo diez veces, cuente las respiraciones en su cabeza. Note como el aliento entra y sale de su cuerpo. Si algún pensamiento cruza su mente, trate de dejarlo ir y siga contando sus respiraciones. Al final de las diez respiraciones, habrá completado un minuto de meditación.

Si desea meditar por un periodo de tiempo más largo, usted puede usar este ejercicio por todo el tiempo que quiera.



## AFIRMACIONES POSITIVAS

*Que me llene de amorosa bondad. Que esté bien.  
Que esté en paz y tranquila. Que sea feliz.*

Usted puede usar estas afirmaciones para desear cosas positivas a otros, por ejemplo, refiriéndose a otros directamente "Que te llenes" o por nombre, "Que mi madre se llene de amorosa bondad."

---