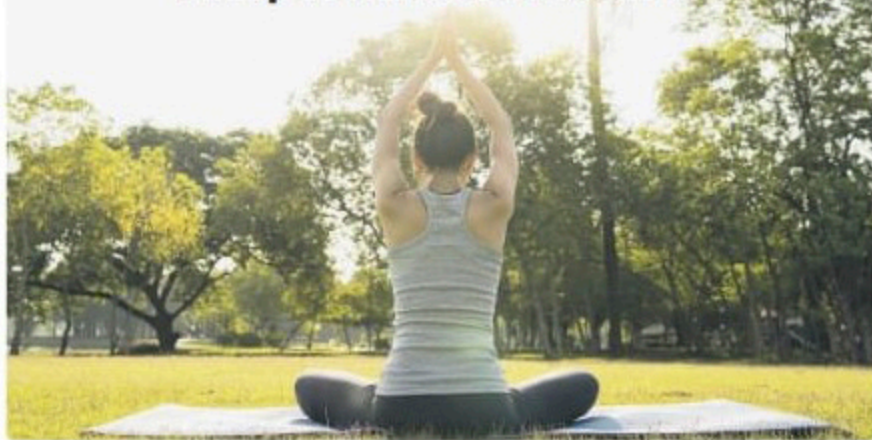


Una de las lecciones del 2020: la importancia de cuidarnos



Victoria Pérez
Fernández y
María Victoria
Fernández
Garrido

Ya dejamos atrás el 2020. Un año que ha arrasado con todo, pero que, a su vez, nos ha enseñado tanto. De los mayores aprendizajes que hemos visto a nivel social general e individual, afortunadamente, es la importancia de cuidarnos por y para nosotros mismos y no porque nos vean los demás. Hemos aprendido a dedicarnos tiempo y cuidado, lo que nos ha llevado a ver las consecuencias tan positivas que tiene en nuestro bienestar. Cuando nos sentimos mejor con nosotros mismos de forma interna, también nos queremos más de forma externa, nos sentimos identificados con nuestro yo del espejo y logramos la conexión con nosotros que tanto necesitamos y tan bien nos hace sentir.

Durante el confinamiento, muchas personas hemos descubierto actividades desconocidas que nos han ayudado en este proceso de autoconocimiento y camino hacia el bienestar: el yoga, la meditación, el deporte, la pintura, el dibujo o la cocina, entre otras. Pero

además hemos descubierto lo bien que nos sentimos cuando cuidamos nuestra piel y nuestro cuerpo, cuando mantenemos nuestro cabello sano, cuando llevamos una mejor alimentación y nos hidratamos correctamente. Hemos visto, gracias al tiempo que hemos podido disfrutar de nuestra propia compañía, un crecimiento interior importante en nosotros mismos y en las personas que nos rodean.

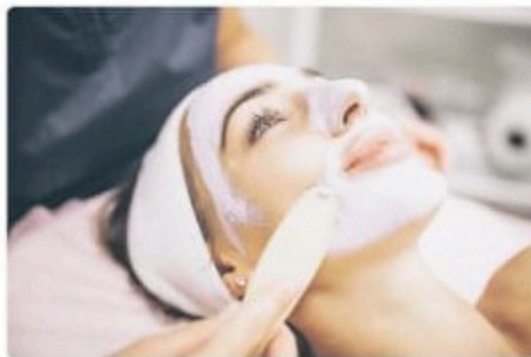
Esto nos ha llevado a comprobar que, de esta manera, somos capaces de liberarnos mejor del estrés, el agotamiento y el malestar, sentir mayor motivación, energía diaria y paciencia, así como enfrentarnos de una forma más adecuada y eficaz a los problemas que puedan presentarse. Y, consecuentemente, esto nos ha hecho sentirnos en armonía

con todas las personas que nos rodean, además de cómo conectar y disfrutar de una forma más relajada y profunda de todas ellas. Lo que ha resultado evidente es que, cuando nos sentimos mejor con nosotros mismos, nos sentimos mejor con todo aquello que nos rodea, en cualquier ámbito de la vida: social, familiar, de pareja o laboral.

Por eso, lo más importante ahora es que pongamos en práctica todo lo que hemos aprendido del tan atípico 2020. Es esencial no olvidarnos cuando llegue la tan esperada antigua normalidad, esa que tanto añoramos. Sigamos cuidándonos y dedicándonos tiempo. Paremos cuando lo necesitemos. Descansemos. Identifiquemos nuestras necesidades y establezcamos tiempos diarios, semanales y mensua-

les donde mirar nuestro cuerpo, mente, emociones y energía. Invirtamos en nosotros mismos.

Tan solo es necesario continuar o crear, si todavía no lo hemos hecho, hábitos y rutinas saludables, manteniendo buenos horarios que favorezcan nuestra actividad y descanso diario; hacer un mínimo de media hora al día de deporte; cuidar nuestra alimentación e ingesta de agua; hacer un *break* unos minutos al día para nuestra relajación, autorreflexión o meditación; seguir rutinas de cuidado de tu piel facial y corporal mañana y noche; elegir productos cosméticos naturales y evitar la química en nuestra piel y cabello; disfrutar del contacto con la naturaleza siempre que podamos, así como de los pequeños placeres de la vida y de las personas; autorregalarnos un tratamiento facial o corporal, un masaje o un día de *spo* una vez al mes; y, lo más importante, frente al espejo, sonreírnos cada mañana y agradecerlos por el día vivido cada noche. Así, estamos convencidas de que podremos disfrutar de una forma mucho más consciente y especial de un maravilloso 2021 y de todos los años que vengan detrás.



consejo abierto de redacción

Si tienes inquietudes,
si te indigna lo que ves,
si quieres superar la censura,
si quieres aportar...
Únete a este proyecto vivo.
Tu participación es necesaria
en el consejo abierto de redacción
donde se deciden
y planifican cada mes
los contenidos del periódico.
Solo nos faltas tú y tus ganas
de decir algo. Por eso aún esta
publicación es mejorable.
Tú verás si aceptas la invitación.
Cada lunes, a las 19:00 horas, en
la plaza de Cascorro, 11, local 5,
tienes tu oportunidad.
En tu mano queda aprovecharla.

nhu.lavapiés@gmail.com

652 202 374



LAVAPIÉS.ª LATINA
y EMBAJADORES