*EXERCÍCIO DE AUTO-REFLEXÃO*

*Tópicos: autocuidado, manter um diário de autocuidado*

***CUIDAR DE SI MESMO NÃO É EGOÍSTA***

Quando um bebé nasce, é uma grande mudança para os pais, a mãe torna-se "invisível" e o pai torna-se muitas vezes menos importante na vida da mulher. O bebé e as suas necessidades são o foco de atenção. É claro que isto não tem nada de errado ou de inadequado. Os momentos importantes e cruciais da vida, como a chegada de um novo membro da família, são sempre acompanhados de um desequilíbrio. É importante aperceber-se deste desequilíbrio e desenvolver uma nova harmonia. Para evitar o esgotamento dos pais, é importante praticar o autocuidado.

EXERCÍCIO DE AUTO-REFLEXÃO

Quais eram as suas práticas de autocuidado antes de ter filhos? Consegue implementar alguma delas agora, enquanto pai ou mãe? Abaixo pode encontrar exemplos de atividades de cuidados pessoais.

Faça uma lista das suas ideias de cuidado pessoal e, durante um mês, anote no seu calendário quanto tempo por dia/semana dedica a si próprio.



**Fonte:** https://livingprettyhappy.com/2020/03/25/maintain-self-care-for-parents-during-lockdown/