

Tips de autocuidado

¿Te has preguntado alguna vez cuánto tiempo te dedicas solo a ti?
¿Qué actividades haces para ti y por ti? Si no me cuido, ¿Cómo voy a querer y cuidar a los demás?

1. Toma un paseo.

... aunque sean sólo 15 minutos

Promueve la reflexión personal, la creatividad y la conexión con el entorno.

2. Toma agua.

Mejora la salud, hidrata, detoxifica el cuerpo y aumenta la energía

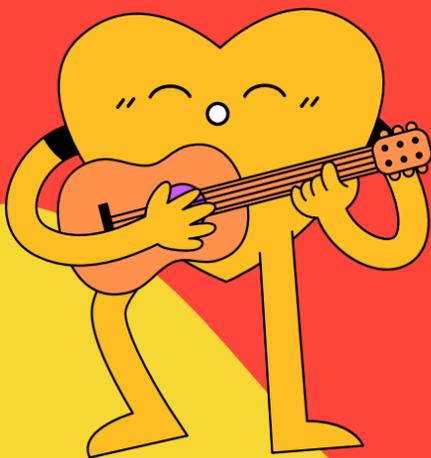
3. Respira profundo (medita)

Respirar profundo calma la mente, reduce el cortisol y mejora el enfoque

4. Ejercítate.

Mejora la salud física y mental, reduce el estrés y aumenta la autoestima

5. Encuentra un hobby o una distracción positiva.



Ayuda al ánimo, fomenta la creatividad y ofrece un sentido de logro y autoeficacia

6. Habla con alguien si te sientes triste

Compartir tu situación te brinda apoyo, reduce la soledad y fomenta estrategias de afrontamiento saludables.

Autocuidado no significa estar siempre bien, significa estar preparado para entenderse a sí mismo y buscar soluciones
(PRICE 2022)

