



AUTOCUIDADO

Significa preguntarse qué necesito y darme una respuesta honesta.

FISICO: ES VITAL NO SÓLO PARA NUESTRO BIENESTAR CORPORAL SINO TAMBIÉN PARA AYUDARNOS A DESAHOGARNOS Y A LIBERAR EL ESTRÉS.

- Cocinar una comida nutritiva.
- Dormir 8 horas diarias.
- Realizar actividades en el patio.
- Unirse a una clase online y aprender un nuevo deporte.
- Hacer ejercicios de estiramiento.



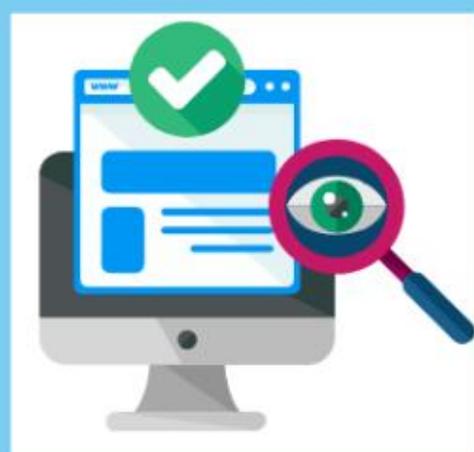
EMOCIONAL: LAS EMOCIONES NO SON "BUENAS" O "MALAS". NO ERES CULPABLE POR LAS EMOCIONES QUE SIENTES; SOLO COMO TE COMPORTAS EN RESPUESTA A ELLAS.



- Ser totalmente honesto acerca de tus sentimientos
- Meditar.
- Reír, viendo una película o videos.
- Encontrar espacios para expresar tus sentimientos: pintar, bailar, escribir.

INTELLECTUAL: CONSISTE EN EJERCITAR NUESTRA MENTE, ESTIMULAR EL PENSAMIENTO CRÍTICO Y LA CREATIVIDAD.

- Leer un libro.
- Hacer un rompecabezas o crucigrama.
- Ser creativos: Escribir, dibujar o tocar un instrumento musical.
- Comenzar un proyecto que use las manos como tejido, costura o manualidades.
- Aprende a hacer algo nuevo, como usar aplicaciones o tomar mejores fotos.
- Escuchar un podcast educativo sobre algo nuevo para ti



SOCIAL: NO SE TRATA SOLO DE HACER COSAS CON OTROS POR EL SIMPLE HECHO DE HACERLO, SINO DE ELEGIR HACER COSAS CON PERSONAS QUE REALMENTE NOS HACEN SENTIR BIEN.



- Hacer una videollamada con amigos y/o familiares.
- Unirse a un grupo de personas que comparten tus intereses.
- Inscribirse en una clase online para aprender algo y conocer gente nueva al mismo tiempo.
- Llamar a un amigo/a.

