

IDEAS DE

AUTOCUIDADO

EMOCIONAL

Escribir
Manualidades
Hacer mandalas
Escuchar música
Meditación
Tomar un baño
Platica como te sientes
Generosidad
Pasa tiempo en naturaleza
Ríe
Repite afirmaciones positivas
Visualízate con tus fortalezas
Aromaterapia
Herramientas de gratitud
Aplastar algo suave (peluche)
Sentir una cobija

CUIDADO SOCIAL

Platica con alguien que te sume
Dile a una persona lo importante que es para tí
Planea una juntada con tu pareja o con amigos

FÍSICO

Comer saludable
Bailar
Dormir 7-9 horas al día
Toma agua
Come fruta y verduras
Haz ejercicio

ESPIRITUAL

Hacer oración
Meditación
Tener personas con quien puedas
platicar acerca de tus creencias

MENTAL

Leer
Armar un rompecabeza
Aprender algo nuevo
Tomar clases
Enseñar