

Pequeños pasos para sentirte mejor: Checklist de Autocuidado

El auto-cuidado es un compromiso, no solo una acción. ¿Qué acciones elegirás esta semana para cuidarte más?

L m m J V S D

Práctica gratitud: fija una intención positiva para iniciar tu día

Práctica mindfulness: haz una respiración o una meditación guiada

Práctica alimentación consciente: come despacio, y elige alimentos que te nutran

Muévete: Realiza 30 minutos al día de actividad física

Acude a terapia

Hidrátate: Bebe suficiente agua (2 litros diarios)

Enfócate en cumplir una tarea a la vez, termina una para iniciar otra

Habla con alguien que ames: familia, amigos, pareja

Toma breaks cada 3 horas

Cumple con tu horario laboral o de estudio.

Práctica caminata consciente: Haz una caminata sin música

Diviértete: Escucha música

Lee algo de tu interés 10 minutos al día.

Práctica journaling: Escribe tus pensamientos destacados del día.

No utilices pantallas 2 horas antes de dormir

Cuida tus horas de sueño: Anda a la cama a las 10pm o antes

Agradece por tu día.