Autocuidado:

Cosas que puedo hacer

|  | | | | | | | |  | Consejos de Autocuidado |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lun | Mar | Mier | Juev | Vier | Sáb | Dom |  | 1. Intenta llevar a cabo algunas de estas sugerencias varias veces a la semana. Recuerda que dedicar tiempo a estas actividades te ayudará a evitar que, a largo plazo, las cosas se vuelvan demasiado complicadas.  2. Cada persona es diferente, así que elige lo que más te convenga  3. Elige una combinación de cosas que puedas hacer fácilmente en el momento y otras que requieran más planificación en el futuro. |
| Dar un paseo | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Date una larga ducha caliente | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Mandar un mensaje a un amigo | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Escribe tus pensamientos en papel | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Apaga el teléfono | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Escucha música | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Limpia tu habitación | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Dar o pedir un abrazo a alguien | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Haz ejercicios de respiración | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Date un capricho: ¡te lo mereces! | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Bebe suficiente agua | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Evita saltarte comidas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Mira algo divertido y ríete a carcajadas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Dormir al menos 6-8 horas | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Pasar tiempo en la naturaleza | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  | wellness.png4. Las distintas situaciones pueden requerir estrategias diferentes. Por ejemplo, lo que te ayuda cuando estás triste puede no servirte cuando te sientes solo. |
| Haz algo creativo | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Haz estiramientos durante un mínimo de 5 minutos | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Baila (sin que nadie te vea) tu canción favorita | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
| Mira vídeos absurdos en YouTube | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |

Shape, rectangle

Description automatically generated

|  | | | | | | | |  | Consejos de Autocuidado |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cosas que me parecen útiles... | Lun | Mar | Mier | Juev | Vier | Sáb | Dom |  | 1. Elige una combinación de cosas que puedas hacer fácilmente en el momento y otras que requieran más planificación en el futuro. 2. Las distintas situaciones pueden requerir estrategias diferentes. Por ejemplo, lo que te ayuda cuando estás triste puede no ayudarte cuando te sientes solo. 3. Tómate tu tiempo para encontrar lo que te funciona. |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  | wellness.png |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |
|  | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ | ☐ |  |