

Me siento mejor cuando...

Lista de autocuidado

Instrucciones: revisa las distintas actividades de autocuidado. Rellena el círculo o usa una marca de revisión junto a las actividades de autocuidado que realizas. ¡Queremos saber tu estilo de autocuidado!

FÍSICO



- ☐ Hacer ejercicio o practicar un deporte
- ☐ Elegir opciones de comida sana
- ☐ Dedicar tiempo a estar alejado de la tecnología
- ☐ Dedicar tiempo a disfrutar de mi comida
- ☐ Conservar limpio mi espacio
- ☐ Tomarme mi tiempo cuando me preparo

MENTAL



- ☐ Tomarme un descanso
- ☐ Mental del día
- ☐ Pasar tiempo a solas
- ☐ Resolver conflictos o problemas
- ☐ Pasar tiempo en la naturaleza
- ☐ Hacer yoga y meditar

Me siento mejor cuando...

Lista de autocuidado

Instrucciones: revisa las distintas actividades de autocuidado. Rellena el círculo o usa una marca de revisión junto a las actividades de autocuidado que realizas. ¡Queremos saber tu estilo de autocuidado!

SOCIAL



- ☐ Conocer gente nueva
- ☐ Pasar tiempo con amigos o familiares
- ☐ Llamar por teléfono a mis amigos o familiares
- ☐ Probar nuevos hobbies
- ☐ Asistir a un evento en la comunidad
- ☐ Ofrecer mi tiempo como voluntario

EMOCIONAL



- ☐ Permitirme llorar si lo necesito
- ☐ Escribir mis pensamientos en un diario
- ☐ Decirme mensajes motivadores
- ☐ Recibir apoyo de los demás
- ☐ Perdonarme cuando cometo un error
- ☐ Pasar tiempo con personas con las que disfruto