



# ¡LISTA DE VERIFICACIÓN DE AUTOCUIDADO!

**¿Necesita ayuda para crear una lista de verificación de autocuidado?**

¡Te tenemos cubierto! ¡Aquí hay algunos pasos que puedes tomar por ti mismo durante todo el día!

**Bebe un vaso de agua.**

A veces, cuando nos sentimos cansados, hambrientos o de mal humor, ¡En realidad solo tenemos sed!

**¡Estira!**

**¡Escribe cualquier pensamiento o sentimiento en un diario o en papel!** Recuerda que tus pensamientos y sentimientos son válidos.

**¡Haz algo que te guste!**

**¡Haz algo de yoga!**

**¡Duerme lo suficiente!**

**Toma una caminata.**

**Haz 5 minutos de respiración profunda / meditación.**

**¡Habla o juega con una amiga!**

**¡Lee tu libro favorito!**

**¡Acurrúcate con tu mascota!**

**¡Come una comida bien balanceada!**



## ¿Cuántos marcaste hoy?

--	--	--	--	--	--	--

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO