

Lista de autocuidado

Marca las acciones que quieras probar esta semana. Elige pocas y concretas; no se trata de llenar la hoja.

Cuerpo

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Dormir lo suficiente | <input type="checkbox"/> Comer con pausa |
| <input type="checkbox"/> Beber agua | <input type="checkbox"/> Moverme o caminar |
| <input type="checkbox"/> Descansar sin culpa | |

Emociones

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Nombrar lo que siento | <input type="checkbox"/> Escribir un rato |
| <input type="checkbox"/> Respirar despacio | <input type="checkbox"/> Hacer algo que disfruto |
| <input type="checkbox"/> Pedir apoyo | |

Vínculos

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Llamar a alguien | <input type="checkbox"/> Ver a un amigo |
| <input type="checkbox"/> Pedir ayuda concreta | <input type="checkbox"/> Decir un límite |

Vida diaria

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Orden mínimo | <input type="checkbox"/> Tiempo sin pantalla |
| <input type="checkbox"/> Una cita pendiente | <input type="checkbox"/> Aire libre |
| <input type="checkbox"/> Una tarea menos | |

Esta semana voy a cuidar: _____

Acción que elijo y cuándo: _____

Apoyo o recurso: _____