Lista de autocuidado

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

Cuerpo

- ☐ **Dormir lo suficiente**
- ☐ **Beber agua**
- ☐ **Estirar el cuerpo**
- ☐ **Comer con pausa**
- ☐ **Moverme o caminar**
- ☐ **Descansar sin culpa**

Emociones

- ☐ **Nombrar lo que siento**
- ☐ **Respirar despacio**
- ☐ **Un momento a solas**
- ☐ **Escribir un rato**
- ☐ **Hacer algo que disfruto**
- ☐ **Pedir apoyo**

Vínculos

- ☐ **Llamar a alguien**
- ☐ **Pedir ayuda concreta**
- ☐ **Responder un mensaje**
- ☐ **Ver a un amigo**
- ☐ **Decir un límite**
- ☐ **Agradecer a alguien**

Vida diaria

- ☐ **Orden mínimo**
- ☐ **Una cita pendiente**
- ☐ **Una tarea menos**
- ☐ **Tiempo sin pantalla**
- ☐ **Aire libre**
- ☐ **Decir que no a algo**

Esta semana voy a cuidar: _____

Acción que elijo y cuándo: _____

Apoyo o recurso: _____

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo