

# Plan de autocuidado

Elige una acción pequeña y concreta para cada área, y un primer paso para esta semana. El autocuidado funciona mejor cuando cabe en tu día real.

## Cuerpo

sueño, comida, movimiento, pausas: una acción pequeña y concreta para esta semana.

---

## Emociones

nombrar lo que sientes, escribir, respirar, hacer algo que disfrutas.

---

## Vínculos y apoyo

a quién ver, llamar o pedir ayuda esta semana.

---

## Vida diaria

orden mínimo, un límite, descanso, una cita o tarea pendiente.

---

## Lo que más necesito cuidar esta semana, y mi primer paso

elige una sola cosa y un paso que sí quepa en tu día real.

---

Elige poco y concreto, no una rutina perfecta. Al final de la semana revisa qué sí fue posible y ajusta sin culparte. Si el cansancio o el malestar son intensos o constantes, este plan no sustituye el apoyo de un profesional.