Plan de autocuidado

Elige una acción posible por área y un primer paso para esta semana.

Cuerpo

sueño, comida, movimiento o pausas.

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. Revisa la semana y ajusta lo que no fue posible, sin culpa. Busca apoyo profesional si el cansancio o el malestar son intensos o constantes.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo