

TIPS DE AUTOUIDADO

FÍSICO, EMOCIONAL, SOCIAL Y ESPIRITUAL

Autocuidado físico

- Dormir
- Alimentarse en forma saludable
- Caminar
- Hacer estiramientos
- Hidratarse
- Recibir luz solar
- Hacer pausas de descanso durante el día



Autocuidado emocional

- No dar todas las batallas
- No hacer todos los esfuerzos
- Aprender a decirse no
- Reconocer las emociones
- Perdonarse
- Mantener positivismo
- Expresar las emociones
- valorar los avances
- Celebrar los logros



Autocuidado social

- Sonreír
- Poner límites
- Compartir
- Pedir ayuda
- Comunicarse
- Vivir de forma consciente
- Escuchar
- confiar



Autocuidado espiritual

- Tiempo a solas
- Naturaleza
- Artes
- Manualidades
- Agradecer
- Meditar
- Respirar profundo

