

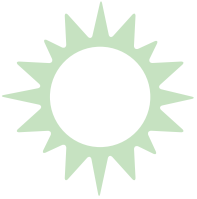
Lista de Auto-Cuidado

Auto-cuidado no siempre significa tomar un baño de burbujas y dormir tarde. A veces puede implicar trabajo duro. Auto-cuidado incluye hacer cosas hoy que te ayudarán a mejorar tu salud mental mañana, la próxima semana, mes o incluso el próximo año.

Hemos creado una pequeña guía para ayudarte a escoger qué significa para ti auto-cuidado. Llena los espacios en blanco en cada una de estas categorías con actividades y pasos que sientes que son los más adecuados para tu salud mental.

Para Cuidar de Mí Mismo, Voy a...

Apoyar mi felicidad por medio de:



Expresar mis sentimientos por medio de:



Seguir mis sueños de esta manera:



Relajar mi mente de esta manera:



Darle a mi cuerpo la comida que necesita de esta forma:



Mantener mi cuerpo limpio de la siguiente manera:



Poner mi cuerpo en movimiento de la siguiente manera:



Ayudar a mi familia y amigos por medio de:



Juntos, demos un pequeño paso cada día
Mes de la Salud Mental • Mayo 2020

**# Pasos
PorTu
SaludMental**
es.cardinalinnovations.org