

**Practiquemos
estas cinco ideas
de autocuidado**



1. Respiremos

Centrémonos en nuestra respiración, tomando y soltando el aire lentamente para calmarnos.

2. Hablemos de nuestras emociones

Esto nos ayuda a manejarlas adecuadamente.



3. Pidamos ayuda

Si algo sobrepasa nuestra capacidad, contar con apoyo hará más sencillo lograrlo.

4. Destaquemos lo positivo

Identifiquemos nuestras capacidades y logros para afrontar una situación.



5. Cuidemos nuestros hábitos

Movámonos,
alimentémonos
sanamente
y evitemos
consumir
alcohol
y tabaco.

