

AUTOCUIDADO

Es posible que en el día a día tomes decisiones o llesves acciones que brindan beneficio a tu salud, eso se llama **Autocuidado**.

¿Qué has hecho hoy por tí?

Te invito a que, en este momento tomes unos minutos para enumerar actividades sencillas que seguramente estás realizando en pro de tu bienestar:



Alimentación balanceada, suficiente estableciendo un horario.



Hoy no has consumido tabaco.



¿Cuánto duermes? Son suficientes esas horas de descanso.



Hoy no has consumido alguna droga.



¿Ya realizaste alguna actividad física hoy?.



Si la situación lo ameritaba ¿has usado condón?.



Hoy no has consumido alcohol.



¿Has atendido tus emociones hoy?.



¡Te das cuenta!, seguramente algo ya estás haciendo por tí, y si necesitas mayor trabajo en aspectos psicológicos acércate a nosotros.