

**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.

