

AUTOUIDADO

10 consejos prácticos para una vida saludable

2

Asegúrate de dormir lo suficiente cada noche para mantener tu salud física y mental.



3

Bebe mucha agua durante el día para mantenerte hidratada(o).



4

Sigue una dieta equilibrada que incluya frutas y verduras. Evita los alimentos procesados o azucarados.



5

Participa en una actividad física regular que disfrutes, como caminar, hacer yoga o bailar.

6

Toma descansos regulares a lo largo del día para recargar energías y evitar el agotamiento.

7

Pasa tiempo con amigos y seres queridos, o únete a un grupo de apoyo, para reducir los sentimientos de aislamiento y promover la conexión social.

8

Participa en actividades que te brinden alegría y te ayuden a relajarte, como pintar, escribir o hacer jardinería.



9

Aprende técnicas de control del estrés, como la respiración profunda para promover la relajación.

10

Busca ayuda profesional cuando sea necesario, como terapia o consulta médica, para abordar cualquier problema de salud emocional o física.

Tu cuerpo es tu hogar, cuídalo con amor y respeto para que te acompañe en todos tus sueños y aventuras.

