

# AUTOCUIDADO



- Es tomar medidas para cuidar de nosotros mismos.
- Trae beneficios para todos los aspectos de nuestra vida.
- Nos hace una persona más sana y feliz.



## HIGIENE PERSONAL:

Está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para mantenerse limpio y en un estado saludable



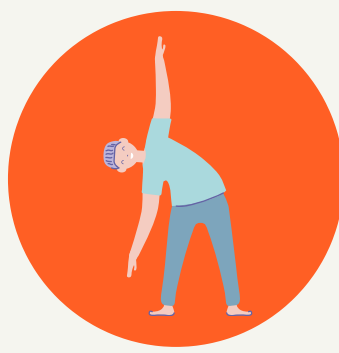
## HIGIENE FÍSICO:

Está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para mantenerse en un estado saludable.

- Hacer deporte.
- descansar y alimentarse de forma saludable
- Beber mucha agua en el día.



EXPRESA TUS EMOCIONES, DEJA QUE FLUYAN



AMATE Y CUIDA TU CUERPO



TODO PROBLEMA TIENE SOLUCIÓN.

## SALUD MENTAL:

LA SALUD MENTAL INCLUYE NUESTRO BIENESTAR EMOCIONAL, PSICOLÓGICO Y SOCIAL. AFECTA LA FORMA EN QUE PENSAMOS, SENTIMOS Y ACTUAMOS CUANDO ENFRENTAMOS LA VIDA.



- Observa cómo estás y que estás sintiendo. Esto permitirá tomar consciencia sobre lo que necesitas y tomar decisiones que te cuiden.
- Ocupa tu respiración de manera consciente para acompañarte en momentos de tensión.
- Comparte y conversa con otros lo que estás sintiendo.
- Mantener una rutina ayuda a restituir el equilibrio.

