



IDEAS PARA CUIDAR DE TI EN CUARENTENA

1 FISICAMENTE

- Limpia y orden tu habitación
- date una ducha
- baila
- Ordena tus comidas

2 EMOCIONALMENTE

- Escribe un diario
- Haz una lista de 5 cosas por las que estas agradecida
- Enciende una vela blanca
- llama a un amig@

3 MENTALMENTE

- lee un libro
- Aprende una habilidad nueva
- Pinta mandalas o algún dibujo
- apaga tu telefono y/o TV.

NO OLVIDES
...UN DÍA A LA VEZ