

Actividades de Autocuidado



- ▣ Ve a correr
- ▣ Montar en bicicleta 
- ▣ Tener un noche de películas
- ▣ Recibe un masaje
- ▣ Medita
- ▣ Toma una siesta
- ▣ Pasear el perro
- ▣ Canta
- ▣ Ve a dar una vuelta en coche
- ▣ Salir a la naturaleza/caminar
- ▣ Enciende velas aromáticas
- ▣ Baila

- ▣ Dibujar/escribir
- ▣ Hornear
- ▣ Artesanía
- ▣ Planta 
- ▣ Ver el atardecer/el amanecer
- ▣ Lea/escuche el audiolibro
- ▣ Tome un largo baño
- ▣ Escuchar la música 
- ▣ Conectar con la familia/amigos
- ▣ Píntese las uñas
- ▣ Juego de mesa con la familia