

# AUTOCUIDADO



## ¿Que has hecho por tí?

Te invito a que, en este momento tome unos minutos para enumerar actividades sencillas que seguramente estás realizando en pro de tu bienestar:



<input type="checkbox"/>	Alimentación balanceada, suficiente estableciendo un horario	<input type="checkbox"/>	Hoy no has consumido tabaco
<input type="checkbox"/>	¿Cuanto duermes? son suficientes esas hora de descanso.	<input type="checkbox"/>	Hoy no has consumido alguna droga.
<input type="checkbox"/>	¿Ya realizaste alguna actividad física hoy?	<input type="checkbox"/>	Si la situación lo ameritaba ¿has usado condón?
<input type="checkbox"/>	Hoy no has consumido alcohol.	<input type="checkbox"/>	¿Has atendido tus emociones hoy?.