

Practica las pautas de autocuidado emocional

- Haz ejercicio.
- Cuida tu alimentación.
- Permítete momentos de silencio
- Identifica tu red de apoyo (familia o amigos).
- Ten hábitos que favorezcan una buena higiene de sueño.
- Aprende a decir SÍ con energía y NO sin miedo.
- Practica estrategias de meditación, relajación, mindfulness, etc.
- Pide ayuda a un profesional de salud mental, si sientes que lo necesitas.

