

el autocuidado

1

RE(CONÓCETE)

Identifica y comprende
tus necesidades

2

EMPODÉRATE

Toma mayor control
sobre tus decisiones
y acciones

3

GESTIONA TU TIEMPO

Prioriza actividades, delega
tareas y, sobre todo,
aprende a decir "NO"

4

DESCUBRE TUS EMOCIONES

Respetas tus emociones,
evita el estrés y libérate del
sentimiento de culpa

5

EVITA AISLARTE

Alimenta tus aficiones y busca
ayuda. Existen amplias redes
sociales de apoyo a las que acudir

6

ELIGE HáBITOS SALUDABLES

Una alimentación equilibrada, un
ciclo de sueño regular y una
rutina de ejercicio agradable

7

SÉ CONSTANTE

Cuidándote y priorizándote
también estás garantizando el
bienestar de tus seres queridos

Para más información:
cuidadanas@fundacionmujeres.es