



# Cuídate, Cuidando, Tu salud emocional

Cuídate, cuidando el planeta

1

Elige alimentos saludables y evita los procesados

2

¡Muévete! 150 min de actividad semanal es ideal, pero cualquier cantidad es mejor que nada

3

Cuida tu sueño. El insomnio influye negativamente en la calidad de vida

4

Pregúntate a menudo ¿Qué necesitas? Ofrécete aquello que necesites

5

Escucha música. La música es un gran catalizador emocional

6

Asegura momentos de desconexión y espacio de ocio diarios o semanales

7

Cuida y comparte tiempo con tus relaciones sociales

8

Pon tu atención en la tarea que estés realizando. De esta forma se reducen tus pensamientos negativos

9

Elabora un diario de gratitud. Cada día nos pasan cosas buenas. ¡Dirige tu atención a ellas!

10

Pide ayuda cuando lo necesites, a familiares, a amigos/as o a profesionales