



Ideas de Opciones de Cuidado de Salud Personal:

- 1) Salir al aire fresco (a mirar, comer, sentarse, jugar)
- 2) Mover el cuerpo (bailar en la casa, tomar una clase de ejercicio, Zumba, jardinería, limpiar, cocinar, levantar objetos)
- 3) Tomarse pequeños descansos para ponerse de pie y estirarse
- 4) No hacer nada por ____ minutos
- 5) Recibir un masaje, acupuntura, terapia física
- 6) Meditar o rezar
- 7) Ejercicios de calentamiento que incluyan estirarse o yoga
- 8) Cocinar
- 9) Reunirse con amigos, parientes o algún grupo nuevo
- 10) Abrazar, acurrucarse, hacer el amor (solo o con alguien)
- 11) Desayunar
- 12) Escribir 5 cosas de las cuales está agradecido
- 13) Voluntariado
- 14) Apreciarse a si mismo
- 15) Dar las gracias

Me gustaría probar el número ____ por ____ minutos ____ veces por semana.
Me gustaría probar el número ____ por ____ minutos ____ veces por semana.
Me gustaría probar el número ____ por ____ minutos ____ veces por semana.

Fecha _____

Nombre _____