

# Estrategias de autocuidado

Ha sido un año de muchos cambios y actividades, sobre todo en el ámbito laboral, afectando principalmente, nuestra salud física y mental. Pero también, ha sido un año de mucho aprendizaje y crecimiento personal. Es por esto, que los invitamos a incorporar acciones de autocuidado de aquí en adelante. Si bien, no sabemos cuando volveremos a clases presenciales, pero ya conoceremos algunas estrategias que podemos utilizar.



Identifica y gestiona adecuadamente tus emociones.



Organiza tus actividades, dándole prioridad a las más importantes.



Equilibra tu alimentación, recuerda tomar agua e incluir frutas y verduras.



Regula tus horarios de sueño, descansa lo suficiente para reponer energía.



Mantente en contacto con tus cercanos.



Cultiva relaciones interpersonales saludables.



Procura ejercitar tu cuerpo para fortalecerlo, además contribuye al bienestar emocional.



Ten un tiempo de relajación o Hobby.



Aprende algo nuevo que sea de tu gusto.

Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com