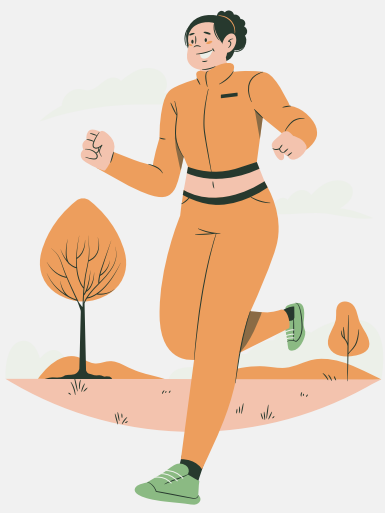
AUTOCUIDADO



Pilares del Autocuidado

Reflexión sobre las propias actitudes y comportamiento

Reconoce cómo te hablas, qué piensas de ti y cómo eso influye en tu bienestar. El primer paso del autocuidado es el auto-reconocimiento.





Cuidado de la salud física y mental

Mantén controles médicos, realiza actividad física y cuida tu salud emocional. La mente también necesita descanso, expresión y apoyo

Salud sexual y reproductiva

Conoce tu cuerpo, toma decisiones informadas sobre anticoncepción, y promueve relaciones sanas y libres de violencia.





Alimentación e higiene personal

Una alimentación balanceada y una higiene diaria previenen enfermedades y mejoran tu energía y autoestima.

Sueño y descanso reparador

Dormir bien te ayuda a pensar mejor, sentirte con más ánimo y fortalecer tu cuerpo. Evita pantallas antes de dormir y crea una rutina

Hospital San José De Aguadas E.S.E.

Territorial
Dirección Territorial de Salud de Caldas