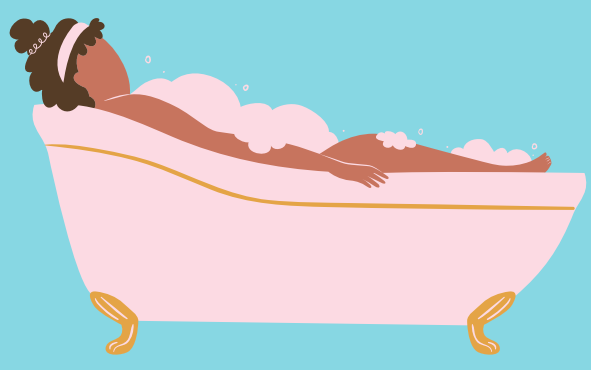
Cosas que puedes hacer para
CUIDAR DE TI MISMA

BUSCA UN TIEMPO PARA RELAJARTE

Muchas veces damos prioridad al trabajo y se nos olvida tomarnos un tiempo para relajarnos. El descanso es muy importante para tu salud física y mental, además de que estar descansada te ayudará a ser más productiva después.





EJERCÍTATE

El ejercicio además de ayudarte a tener un cuerpo más sano, libera endorfinas y contribuye a que te sientas más relajada y feliz.

EXPRESA CÓMO TE SIENTES

Ya sea hablando con alguien o escribiendo en un diario, comprender cómo te sientes y ser capaz de nombrar esos sentimientos te ayudará a conocerte a ti misma y liberarte.





ENCUENTRA UN PASATIEMPO

Es muy beneficioso tener pasatiempos que disfrutes y darles un lugar dentro de tu rutina diaria. No todo lo que haces tiene que ser trabajo.

MANTÉN LIMPIO TU ESPACIO

Limpiar y ordenar el lugar donde estás hará que tu entorno sea mucho menos caótico y te permitirá disfrutar mucho más de todo lo que hagas.



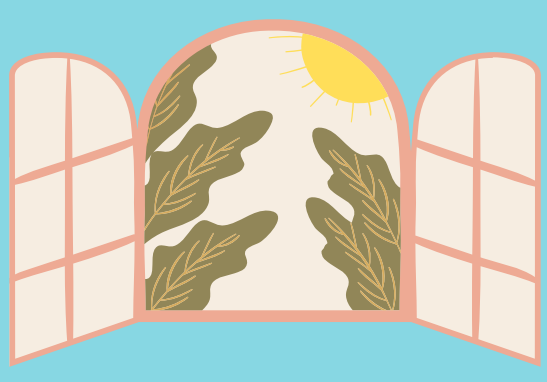


ALIMÉNTATE DE MANERA BALANCEADA

Es importante comer saludablemente, pero no tiene nada de malo disfrutar de algún alimento no tan sano que te guste, siempre y cuando lo hagas con moderación.

RELACIÓNATE CON EL EXTERIOR

Ya sea que salgas a dar un paseo por tu ciudad, vayas a tomar un café, quedes con amigos o hagas senderismo en algún entorno natural, es muy importante salir de casa de vez en cuando y cambiar de ambiente.





CUIDA TU APARIENCIA

Muchas veces la forma en la que te ves y muestras al exterior, puede mejorar cómo te sientes. Ponerte una ropa que te guste, maquillarte o hacerte un peinado que te haga sentir bien puede impactar positivamente a tu salud mental.