

Lo que necesitas saber para completar la Práctica de Bienestar Mental de 30 Días

HOJA DE ACTIVIDADES DE AUTOCUIDADO

- Contiene 40 actividades de autocuidado
 - 36 actividades se clasifican en 3 categorías principales: (1) para tu cuerpo, (2) mente y (3) estado de ánimo y relaciones.
 - 4 actividades son grupales que deben completarse con otros participantes del reto.
- **Debes completar por lo menos 1 práctica de cada una de las categorías cada semana.** Puedes repetir las prácticas más de 1 vez.

*Dispones de 3 días de descanso en los que no necesitas realizar una actividad de autocuidado. Tú decides cuándo usarlos.

GUÍA COMPLEMENTARIA

- Contiene instrucciones y recursos adicionales para ayudarte a completar las prácticas de autocuidado

CALENDARIO

- Se puede descargar, editar e imprimir
- Incluye un calendario de muestra, para tu referencia
- **Debes completar el calendario cada vez que acabes una actividad de autocuidado. Para cada día, escribe qué actividad realizaste. Para cada semana, marca las categorías de las que seleccionaste tus actividades.**

RECUERDA...

¡Esta práctica está diseñada para ser divertida y apoyar tu bienestar mental! Para aprovechar al máximo esta práctica, elige actividades que coincidan con tus habilidades y estilo de vida, completa el desafío con un compañero o grupo y comparte tu progreso con amigos y familiares o en las redes sociales. También puedes reflexionar sobre tu experiencia con el uso de la Hoja de Auto-reflexión.



Revisado 8/9/2024