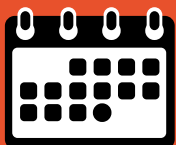


TIPS AUTOCUIDADO



PLANIFICACIÓN

- planificar a corto plazo. Incertidumbre
- planificar metas pequeñas y alcanzables
- incluye tiempo para disfrutar



CONECTA CON EMOCIONES POSITIVAS

- películas, jardinería, dibuja, pinta, escucha música, toca un instrumento, etc.
- amplifica historias e imágenes positivas y alentadoras



REALIZA EJERCICIO



GYMVIRTUAL



Canal Bienestar/yoga para principiantes



Canal Malovaelena/Flexibilidad desde cero (elongaciones)

WWW.PILARZURITA.CL

RESPIRACIÓN PARA LA CALMA

01

Inhala contando hasta 4 en tu mente

02

Exhala contando hasta 4

03

Manten tus pulmones vacíos mientras cuentas hasta 4.



Repite el ciclo durante 10 minutos



3 veces al día (AM, PM y noche) o tantas veces lo requiera



Puedes pensar en la palabra *calma* mientras exhalas