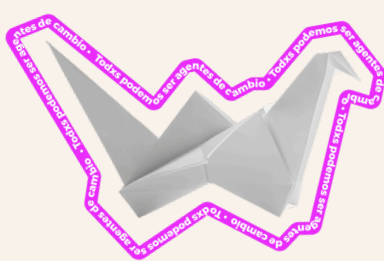


ALGUNOS CONSEJOS PARA PRACTICAR AUTOCUIDADO



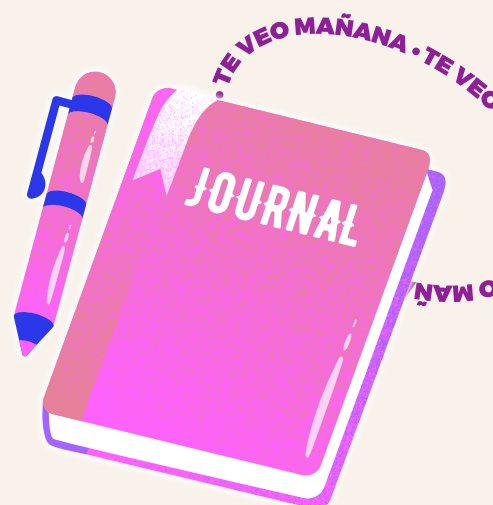
PRACTICA MINDFULNESS

Respirar conscientemente, meditar o simplemente hacer una cosa a la vez te ayuda a reducir el estrés y a conectarte con el presente. Incluso 5 minutos al día pueden ayudarte.



ESCRIBE EN UN DIARIO

Escribir lo que sientes te ayuda a procesar emociones, aclarar pensamientos y detectar patrones. No necesitas escribir perfecto, solo ser honesto contigo mismx.



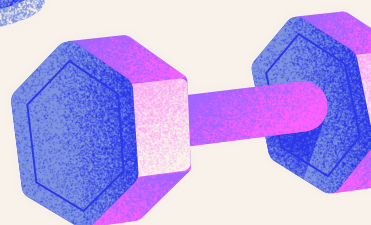
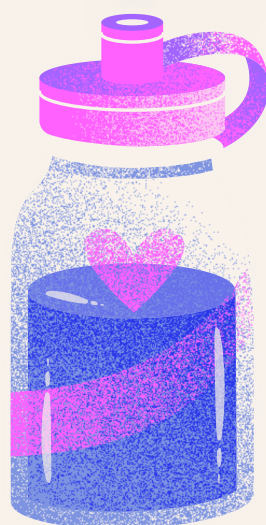
LIMITA LA EXPOSICIÓN A REDES SOCIALES

Compararte constantemente o consumir contenido negativo afecta tu autoestima y tu paz mental. Establece tiempos para desconectarte y cuidar lo que ves. Visita familiares, amigxs, participa en eventos que te motiven.



ESTABLECE RUTINAS SALUDABLES

Tener una estructura básica en tu día — como horarios regulares para dormir, comer y descansar— le da estabilidad a tu mente y ayuda a reducir la ansiedad. Haz ejercicio y no te excedas con drogas o/y alcohol.



Recuerda que no tienes que poder con todo

PIDE AYUDA

Para más información, ingresa a:
HOLATVM.COM / @HOLATVM

