

Hablemos de autocuidado

El autocuidado es un tema de actualidad, pero también es esencial para la salud y el bienestar personal. Este mes, aprende por qué cuidarte es tan importante y las medidas proactivas que puedes tomar para conseguirlo.

En el kit de herramientas para el aprendizaje de este mes vas a encontrar:

Cómo hacer una lista de cosas que "no tienes que hacer" para establecer límites saludables.

Una capacitación sobre autocuidado y cómo los pequeños cambios generan resultados positivos.

Un video de 5 minutos de estiramientos para reducir el estrés.

Un artículo para personas que cuidan de otras con recomendaciones para cuidarse a sí mismas.

[Ver el kit de herramientas](#)

Cada mes encontrarás:



Temas de actualidad - Infórmate con contenido actualizado sobre distintos temas cada mes.



Recursos adicionales – Obtén acceso a recursos adicionales y material de apoyo.



Biblioteca de contenido – Acceso continuo a tus temas favoritos.



Apoyo para todos – Comparte las herramientas con otras personas que creas que pueden encontrar útil la información.

* WHO, "Adolescent Mental Health." (OMS, "Salud mental del adolescente") <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Fecha de acceso: 3 de noviembre de 2022.