

Cuidado personal

Hablar de cuidado personal está de moda, pero también es de suma importancia para la salud y el bienestar de una persona. Este mes, aprenda por qué es tan importante cuidarse y las medidas proactivas que puede tomar para lograrlo.

En el paquete de herramientas de participación de este mes, encontrará:

Cómo crear una lista de lo que “no debe hacer” para establecer límites saludables

Capacitación sobre el cuidado personal y cómo los pequeños cambios generan resultados positivos

Vídeo de estiramientos de 5 minutos para desestresarse

Artículo para cuidadores con consejos para cuidarse

[Ver el paquete de herramientas](#)

Qué esperar cada mes:



Los temas más recientes: póngase en contacto con contenido actualizado centrado en un tema nuevo cada mes



Más recursos: acceda a más recursos y herramientas de autoayuda



Biblioteca de contenido: acceso continuo a su contenido favorito



Ayuda para todos: comparta los paquetes de herramientas con aquellos para quienes usted considere que la información será significativa

* OMS, “Adolescent Mental Health” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Consultado el 3 de noviembre de 2022.