

# 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.