



## Autocuidado para las Familias Haz el Autocuidado una Prioridad Cada Día

<b>Mente</b>	<b>Cuerpo</b>	<b>Espíritu</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sé amable a si mismo y a otros</li> <li>• Ve una buena película</li> <li>• Escriba notas positivas a amigos y miembros de la familia</li> <li>• Escriba (jornada, poesía, metas, afirmaciones...)</li> <li>• Cante</li> <li>• Hable o dibuje sobre los sentimientos</li> <li>• Haz algo que se hace reír (cuente un chiste, vea un comedia, hable con un amigo)</li> <li>• Conecte con otros usando media social o teléfono</li> <li>• Intente algo nuevo</li> <li>• Haz un collage o un álbum</li> <li>• Juegue con su mascota</li> <li>• Lea juntos/ en voz alta</li> <li>• Dibuje o escriba historias</li> <li>• Medite</li> <li>• Encuentre formas en las nubes</li> <li>• Juegue juegos para desarrollar la mente, como “memoria” y “yo espío”</li> <li>• Lea un libro o una revista</li> <li>• Juegue con cartas</li> <li>• Haz unas rompecabezas</li> <li>• Teje</li> <li>• Aprenda como codificar</li> <li>• Disfrute música</li> <li>• Use una bola de estrés</li> <li>• Fije metas</li> <li>• Escuche a un podcast</li> <li>• Tome un descanso de tecnología</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haz un horario consistente</li> <li>• Descanse mucho</li> <li>• Coma comida que ayuda a su cuerpo</li> <li>• Tenga una buena rutina higiénica</li> <li>• Tenga una fiesta de baile con la familia</li> <li>• Camine, monte bicicleta, o pasea con su familia. Recuerde a practicar distanciamiento social</li> <li>• Patea o lance una pelota</li> <li>• Salte la cuerda</li> <li>• Encuentre una rutina para ejercicios—hay muchas opciones en línea</li> <li>• Aprenda un nuevo baile</li> <li>• Intente a hacer yoga</li> <li>• Tome una siesta</li> <li>• Estire</li> <li>• Tome agua</li> <li>• Grite en una almohada si se siente frustrado</li> <li>• Levántese y prepare para el día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haz una lista de agradecimiento</li> <li>• Ve afuera</li> <li>• Escribe notas de gracias</li> <li>• Practique a decir cosas positivas a si mismo</li> <li>• Sé amable</li> <li>• Plante un árbol, suculenta, jardín de hadas</li> <li>• Perdone, déjalo ir</li> <li>• Desafíe pensamientos negativos</li> <li>• Use destrezas para calmarse</li> <li>• Enfoque en lo que puede controlar</li> <li>• Haz ejercicios de relajación</li> <li>• Participe en actividades que les gustan</li> <li>• Enfoque en sus fortalezas cuando está mejorando sus debilidades</li> <li>• Llame amigos y miembros de la familia en teléfono o Skype</li> <li>• Tenga una cena familiar</li> <li>• Juegue juegos de mesa</li> <li>• Tenga conversaciones sobre la amistad y como ser un amigo</li> <li>• Juegue el juego de teléfono</li> <li>• Sople burbujas juntos</li> <li>• Cocine o hornea juntos</li> <li>• Hable con alguien de confianza</li> <li>• Comparta cosas positivas en media social</li> <li>• Abra una ventana y presta atención a lo que puede ver y oír.</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Practico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haz un horario semanal de limpiar</li> <li>• Da tareas apropiadas</li> <li>• Organice juguetes y ropa viejos</li> <li>• Aprenda sobre el dinero</li> <li>• Haz horarios en la mañana y la noche</li> <li>• Haz un área de estudiar</li> </ul>	