

¿Qué es autocuidado?

-Responde dentro de las casillas según lo solicitado.



Escribir dos situaciones agradables que quiera vivir.

Escriba dos cosas agradables que le gusta hacer

Escriba dos cosas que le gustaría aprender.

¿Cómo puedo lograr todo lo anterior?

¿Qué es autocuidado?

El autocuidado es la práctica de actividades que las personas realizan en favor de sí mismos para mantener la vida, la salud y el bienestar. Al aumentar la capacidad de autocuidado aumenta la auto estimación. El cuidar de uno mismo es una de las formas principales de demostrar amor por sí mismo y por los demás.