



## Mes de la Concientización sobre la Salud Mental

### Registro de seguimiento de "La Magia del Autocuidado"

Puede utilizar este registro de seguimiento en formato digital o impreso. Cada día del desafío, registre una actividad de autocuidado en el recuadro correspondiente.

Consulte nuestros ejemplos para ayudarlo a comenzar, o elija cualquier actividad que prefiera y que favorezca su bienestar emocional.

#### Actividades de autocuidado

- **Dé un paseo de diez minutos:** sin metas, solo muévase y respire.
- **Disfrute una comida sin pantallas:** concéntrese plenamente en ella.
- **Disfrute una taza caliente de té o café** y permanezca en calma mientras la toma.
- **Permítase hacer una pausa** y descansar durante unos minutos.
- **Retome un pasatiempo** o interés que sienta que está hecho para usted.
- **Celebre un pequeño logro:** aunque piense que "no cuenta", sí que lo hace.
- **Dedique 30 minutos a leer** algo solo por placer.
- **Dedique diez minutos a visualizar** un lugar donde se sienta en paz y seguridad.
- **Deje de seguir o silencio** una cuenta que le genere desgaste.
- **Realice 15 minutos de ejercicio ligero** que le resulte agradable.
- **Pase cinco minutos al aire libre** y preste atención a los sonidos, colores o texturas.
- **Prepare una comida equilibrada** que le haga sentir que comió bien y con energía.
- **Regálese una mañana tranquila** o una hora sin prisas.
- **Elija una hora sin teléfono:** proteja su tranquilidad.
- **Pruebe un ejercicio breve de meditación o relajación guiada,** de 3 a 5 minutos son suficientes.
- **Enumere tres cosas** que realmente le den alegría.
- **Vea una película o un programa favorito** que le reconforte y le permita desconectarse.
- **Explore un artículo** o tema nuevo que le genere curiosidad.
- **Cree una velada tranquila** mientras mantiene su teléfono alejado hasta la mañana siguiente.
- **Termine el día preguntándose:** "¿Qué aprendí sobre mí hoy?"

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31					