

Presentamos: Consejos y estrategias para el cuidado personal

Estos son algunos consejos y estrategias fundamentales para el cuidado personal que suelen pasarse por alto cuando su vida se ve afectada por la adicción. ¿Cuáles de ellos ya tiene incorporados y cuáles le interesaría aprender?

Lo estoy haciendo	Me gustaría hacerlo	Descripción de la actividad
		Hacer una caminata en la naturaleza
		Aprender a decir NO
		Hablar con una persona amiga o consejero de confianza
		Tomar tiempo para usted mismo
		Respirar profundamente, o sea respiración cuadrada o 10 respiraciones profundas
		Permitirse sentir sus propios sentimientos
		Programar tiempo para socializar con gente "segura"
		Descansar, dormir una siesta
		Meditar, descargar una aplicación de meditación
		Elegir alimentos saludables, puede cambiarle el ánimo
		¡Encuentre qué le gusta hacer, y hágalo!
		Tomar aire fresco, salir aunque solo sea por unos minutos
¡AGREGUE LOS SUYOS ABAJO!		