



24 de julio: Día internacional del autocuidado

Si pones en práctica las siguientes actividades diariamente, podrás aumentar tu nivel de autocuidado:

1. Descansa cada vez que tu rutina lo permita.
2. Realiza actividad física.
3. Recréate.
4. Mantén una nutrición saludable.
5. Evita hábitos nocivos.
6. Aumenta tu autoestima para fortalecer el bienestar mental.



¡Recuerda cuidarte  
24 horas al día, 7 días  
a la semana!

