



# DECÁLOGO DE AUTOCUIDADO

## COSAS PARA PENSAR

- **Cuídate para poder cuidar.**
- **Sé amable contigo para poder serlo con los demás.**
- **Si aún no has conseguido lo que te propones SIEMPRE puedes volver a intentarlo.**
- **Las palabras tienen el poder de cambiar el estado de ánimo de las personas. Úsalas bien.**
- **Háblate en positivo.**
- **SIEMPRE tienes mañana.**
- **Dedícate una tiempo al día.**
- **Agradece algo todos los días.**
- **Reflexiona qué cosas te recargan y qué te desgasta. Actúa en consecuencia.**
- **QUIÉRETE.**



**¿Y TÚ, te has cuidado hoy?**