



¿Cómo me estoy cuidando?

Autocuidado físico:

- ¿Qué hago?

- ¿Qué más puedo hacer para cuidarme?



Autocuidado emocional:

- ¿Qué hago?

- ¿Qué más puedo hacer para cuidarme?

Autocuidado social:

- ¿Qué hago?

- ¿Qué más puedo hacer para cuidarme?



Autocuidado espiritual:

- ¿Qué hago?

- ¿Qué más puedo hacer para cuidarme?
