

50 Formas de cuidarse a si mismo



Descanse cuando esté cansado. **Llore cuando esté triste.** Aprenda cuando decir NO. Juegue con sus juguetes favoritos. Monte un carrusel. **Coma alimentos saludables.** Vaya a caminar con algún ser amado. Cepílese los dientes. **Juegue con sus mejores amigos.** Abraze a un muñeco de peluche. **Dígase cosas buenas.** Aprenda a hablar acerca de sus sentimientos. **Tómese un baño.** Enójese cuando necesite hacerlo. Escuche a los pájaros. **Lea un libro.** Dibuje. **Ría.** Coma cuando tenga hambre. Pare cuando esté satisfecho. **Hable con alguien que de veras entienda.** Haga un nuevo amigo. Haga ejercicio. **Escuche la lluvia.** Sea honesta consigo mismo y con otros. **Pida ayuda cuando la necesite.** Juegue en el agua. **Use su ropa favorita.** Mire las estrellas. Plante algo. **Recoja flores para si misma.** Aprenda a escuchar a su cuerpo. Pida que alguien le dé un masaje en la espalda. Escriba en su banqueta con gis. **Juegue a la fantasía.** Haga algo bonito por otra persona. Escuche música. **Pinte un dibujo.** Reze y Medite. **Aprenda acerca de algo nuevo.** Apague la televisión. Escuche el silencio dentro de usted. Tome una siesta. Reciba un abrazo. **Pase tiempo con alguien que le permita ser usted.** Envuélvase en una cobija. **Ayude a alguien que necesite ayuda.** Sople burbujas. Cante una canción. De un gran abrazo a si mismo. ¡Celebrese!

Llame 402-717-HOPE
o visite Alegent.com

 **Alegent Health**
Psiquiatras Asociados