

Kit de autocuidado

20 ideas para cuidarte cada día y un plan semanal para ponerlas en práctica, sin gastar dinero.

-
- 1 Las 20 ideas en checklist
 - 2 Planificador semanal de autocuidado
 - 3 Tus señales de alerta y tu red de apoyo
-

Marca las que ya haces y rodea dos o tres para empezar esta semana. No hace falta hacerlas todas.

CUERPO

- ☐ Caminar 20 minutos
- ☐ Tener agua a la vista
- ☐ Comer sentado y sin pantalla
- ☐ Estirarme 2 minutos al levantarme

DESCANSO

- ☐ Hora fija para acostarme
- ☐ Rutina de noche sencilla
- ☐ Pausas cortas en el trabajo
- ☐ Móvil fuera del dormitorio

MENTE

- ☐ Salir a la naturaleza
- ☐ Vaciar la cabeza en un papel
- ☐ Hacer una cosa cada vez
- ☐ Un rato para algo que me gusta

RELACIONES

- ☐ Escribir a alguien que echo de menos
- ☐ Decir «no» a lo que no me cabe
- ☐ Pedir ayuda a tiempo
- ☐ Tiempo con gente que me suma

ENTORNO

- ☐ Ordenar una superficie al día
- ☐ Dejar preparado lo de mañana
- ☐ Abrir ventanas y dejar entrar luz
- ☐ Quitarme una tarea pendiente

MIS TRES PARA ESTA SEMANA

Mi semana de autocuidado

ORDEN DEL DÍA

Marca cada día lo que hayas hecho. El objetivo no es completar la tabla: es ver tu semana de un vistazo.

Esta semana	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Dormir 7 horas o más							
Moverme 20 minutos							
Un rato al aire libre							
Hablar con alguien que me importa							
Algo solo porque me gusta							
Comer sin pantalla							
Una pausa de verdad en el trabajo							

MI INTENCIÓN DE LA SEMANA

LO QUE MÁS ME HA AYUDADO

Mis señales de alerta

Las señales que me indican que me estoy descuidando (duermo peor, me irrito, dejo de ver a gente...):

Lo que me ayuda cuando las noto

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Si llevas semanas con tristeza, ansiedad o cansancio que no mejoran con descanso, si te cuesta funcionar en tu día a día o tienes pensamientos que te preocupan, habla con tu médico de familia o con un profesional de la salud mental. Pedir ayuda a tiempo también es autocuidado.

Personas a las que puedo llamar
