



MI PLAN DE CUIDADO PERSONAL

En la lista de ideas de cuidado personal a continuación, marque las que planee agregar a su rutina de cuidado personal. Luego, agregue cualquier idea adicional (incluidas las actividades de cuidado personal que ya realiza).

Prácticas de autocuidado para proveedores de FCCH

- ☐ Establecer una rutina de cuidado personal
- ☐ Mantener hábitos alimenticios saludables
- ☐ Descansa lo suficiente
- ☐ Establecer límites
- ☐ Busca apoyo
- ☐ Desarrollo profesional
- ☐ Practica el manejo del estrés
- ☐ Delegar tareas
- ☐ Conéctate con la naturaleza
- ☐ Celebra tus logros
- ☐ Leer un libro o una revista
- ☐ Salir a dar un paseo
- ☐ Meditar
- ☐ Pasa tiempo de calidad con amigos y familiares
- ☐ Participar en un pasatiempo

¡Agregue más ideas a continuación!

¿Cómo te cuidarás esta semana?

Para cada día de la próxima semana, escriba una práctica de cuidado personal que planea usar o una que le gustaría probar. Luego, anota las barreras y cómo podrías superarlas. Después de cada día, reflexiona sobre cómo te sentiste y cómo el tomarse un tiempo para cuidarte afectó tu día.

	Práctica de cuidado personal	Posible barrera	Superada por:	¿Cómo te hizo sentir la implementación de esta práctica de autocuidado?
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				