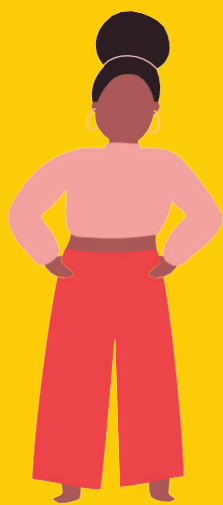




ENSEÑAR DESDE SU CASA

Cómo encargarse de cuidarse también a sí mismo

EMPIECE EL DÍA CON ALGO PARA USTED



- Medite, escriba en su diario o rece
- Haga ejercicio o elongaciones
- Escuche música que le hace sentir bien
- Hable con un ser querido
- Báñese y haga un esfuerzo para tener un aspecto presentable

ESTABLEZCA UN ESPACIO DE TRABAJO



- Segmente su espacio
- Designe un área de trabajo fija
- Verifique que tenga buena iluminación
- Tenga un lugar cómodo para sentarse
- No trabaje en la cama

PROGRAME DESCANSOS



- Establezca una rutina
- Permítase descansos por lo menos una vez por hora
- Mueva el cuerpo
- Escuche música
- Póngase de pie y tome agua
- Coma una colación saludable

RELÁJESE



- Termine el día trasladándose a un espacio nuevo
- Desconéctese de internet en un horario establecido
- Haga algo que le da felicidad
- Conéctese con un ser querido
- Establezca un horario para dormir y cúmplalo