

Algunos consejos para autocuidarse son:

Tener una **dieta saludable**



Hacer ejercicio regularmente



Evitar o reducir el consumo de **sustancias psicoactivas**



Tener **buena higiene**



Tener rutinas y espacios definidos para **realizarlas**



Establecer **una hora al día de descanso** o para realizar **actividades recreativas**



Dormir 8 horas al día **mínimo**



Procurar **realizar o acudir a actividades culturales**

