Recordatorios de Resiliencia

Reflexionar

♥ Reflexione sobre sus hábitos de sueño, alimenticios y de movimiento

Crear espacios

♥ Hacer tiempo para estar quieta y tranquila

♥ Permítase probar cosas nuevas

♥ Darse permiso de decir “no” a las cosas que la agotan

Conectarse

♥ Hacer video chat y llamadas de teléfono con amigos y seres queridos

♥ Pasar tiempo con mascotas, y salir a tomar aire fresco

♥ Encuentre a alguien que la apoye en escuchar sus verdaderos sentimientos

♥ Pida ayuda cuando la necesite

♥ Conéctese a algo que se sienta más grande que usted

the women's initiative

www.thewomensinitiative.org/programa-bienestar