

Cuidados en familia

Así nos cuidamos en nuestra casa



C
Cuidamos
nuestro
cuerpo



A
Cuidamos
nuestro
ambiente



E
Cuidamos
nuestras
emociones



P
Cuidamos
nuestros
pensamientos



S
Cuidamos
nuestra vida
social



Cuidamos
nuestra
espiritualidad



Cuidados en familia

Así nos cuidamos en nuestra casa

1

Hoy cocinamos una receta casera en familia

2

Hoy hacemos ejercicio en familia

3

Hoy tenemos un rato de no hacer NADA

4

Hoy repartimos las tareas de la casa

5

Hoy depuramos una habitación de la casa

6

Hoy observamos qué necesitamos en nuestra casa

7

Hoy jugamos a adivinar la emoción

8

Hoy descubrimos dónde está la emoción en el cuerpo

9

Hoy aprendemos una estrategia de regulación emocional

10

Hoy damos las gracias por algo que está en nuestra vida

11

Hoy recordamos nuestro momento favorito del día

12

Hoy contamos un error y lo que aprendimos de él

13

Hoy vamos a quedar con un amigo o amiga

14

Hoy vamos a ayudar a alguien que lo necesite

15

Hoy vamos a pensar un plan con amigos y organizarlo

16

Hoy vamos a pasear por algún espacio natural

17

Hoy vamos a crear una obra de arte

18

Hoy vamos a bailar y a cantar

19

Hoy hacemos un acto casual de amabilidad

20

Hoy hacemos la respiración del corazón

21

Hoy hacemos un gesto para cuidar el medio ambiente

Cuidado en familia

Así nos cuidamos en nuestra casa



<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Cuidado en familia

Así nos cuidamos en nuestra casa



<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Cuidado en familia

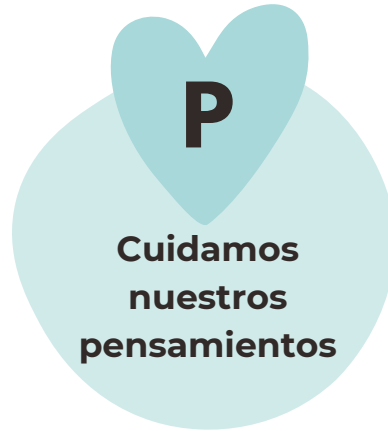
Así nos cuidamos en nuestra casa



<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Cuidado en familia

Así nos cuidamos en nuestra casa



<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Cuidado en familia

Así nos cuidamos en nuestra casa



<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Cuidado en familia

Así nos cuidamos en nuestra casa



<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Bingo 30 días de Autocuidado en familia

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Emociones en familia



CONFUNDID@



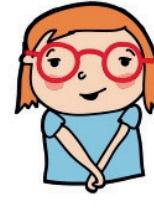
AVERGONZAD@



CULPABLE



INSEGUR@



ENAMORAD@



CANSAD@



ENERGÉTIC@



SORPRENDID@



CELOS@



TRISTE



DESALENTAD@



ENFADAD@



AGRADECID@



CONFIAD@



ASUSTAD@



ILUSIONAD@



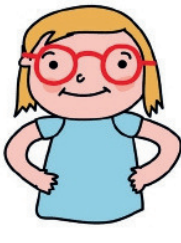
FRUSTRAD@



IRRITAD@



TRANQUIL@



ORGULLOS@



VENGATIV@



FELIZ



DESILUSIONAD@



PREOCUPAD@



ALEGRE



CONTENT@



APENAD@



ESPERANZAD@



RESENTID@



MOLEST@



MOTIVAD@



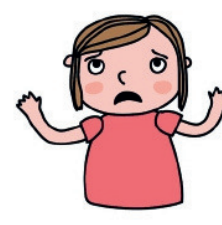
DOLID@



AGOBIAD@



DISGUSTAD@



DESESPERAD@



SATISFECH@

Yo soy

YO SOY AMABLE

YO SOY INTELIGENTE

YO SOY VALIENTE

YO SOY FUERTE

YO SOY CAPAZ

YO SOY QUERIDA

YO SOY SUFICIENTE