

# Cuidarte a ti misma es también Cuidar tus hormonas

## Dopamina



### La hormona motivadora

1. CONSEGUIR UN LOGRO
2. HACER TIC A UNA TAREA
3. UN RATITO DE AUTOCUIDADO
4. EJERCICIO FÍSICO

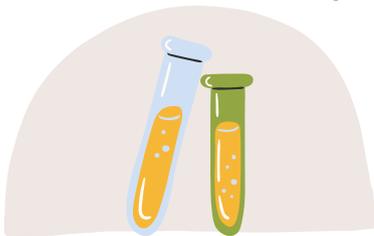
## Oxitocina



### La hormona del amor

1. UN ABRAZO DE 8 SEGUNDOS
2. QUEDAR CON AMIGOS
3. CUIDAR UNA MASCOTA
4. AYUDAR A OTRAS PERSONAS

## Endorfina



### La hormona quitadolores

1. HACER EJERCICIO
2. ESCUCHAR MÚSICA
3. VER UNA PELI
4. LA RISA SIN PRISA

## Serotonina



### La hormona de la felicidad

1. SALIR A LA NATURALEZA
2. OBSERVAR (AQUÍ Y AHORA)
3. EJERCICIO AERÓBICO
4. MEDITACIÓN/ORACIÓN

