

# Bingo 30 días de autocuidado

<input type="checkbox"/> <b>Día 1</b> Pasa un día sin redes sociales o sin móvil	<input type="checkbox"/> <b>Día 2</b> Canta tus canciones favoritas	<input type="checkbox"/> <b>Día 3</b> Escucha una meditación guiada	<input type="checkbox"/> <b>Día 4</b> Haz una rutina de entrenamiento online	<input type="checkbox"/> <b>Día 5</b> Empieza un diario o bote de gratitud
<input type="checkbox"/> <b>Día 6</b> Ve a la cama 30 minutos antes	<input type="checkbox"/> <b>Día 7</b> Haz estiramientos 10 minutos o una práctica de yoga	<input type="checkbox"/> <b>Día 8</b> Tarde/noche de juegos de mesa en familia	<input type="checkbox"/> <b>Día 9</b> Prepara tu comida favorita	<input type="checkbox"/> <b>Día 10</b> Escucha un podcast
<input type="checkbox"/> <b>Día 11</b> Practica respiraciones lentas y conscientes	<input type="checkbox"/> <b>Día 12</b> Levántate 15 minutos antes	<input type="checkbox"/> <b>Día 13</b> Ordena tu escritorio o un espacio de la casa	<input type="checkbox"/> <b>Día 14</b> Montate un spa en casa	<input type="checkbox"/> <b>Día 15</b> Ve tu serie o película favorita
<input type="checkbox"/> <b>Día 16</b> Aprende a cocinar una receta nueva	<input type="checkbox"/> <b>Día 17</b> Llama por teléfono a alguien a quien quieres	<input type="checkbox"/> <b>Día 18</b> Lee ese libro que tanto te gusta durante al menos 15	<input type="checkbox"/> <b>Día 19</b> Conecta con la naturaleza con un paseo de 20' al aire libre	<input type="checkbox"/> <b>Día 20</b> Disfruta de NO HACER NADA
<input type="checkbox"/> <b>Día 21</b> Escribe en tu cuaderno tus pensamientos, sentimientos y reflexiones	<input type="checkbox"/> <b>Día 22</b> Revisa tus límites y pon nuevos si es necesario	<input type="checkbox"/> <b>Día 23</b> Ve una serie o película nueva	<input type="checkbox"/> <b>Día 24</b> Lee algunas citas inspiradoras	<input type="checkbox"/> <b>Día 25</b> Practica la autocompasión aceptando un error que has cometido hoy
<input type="checkbox"/> <b>Día 26</b> Échate la siesta o una pausa restauradora	<input type="checkbox"/> <b>Día 27</b> Crea una afirmación positiva para el día de hoy y repítela	<input type="checkbox"/> <b>Día 28</b> Date un baño largo con espumita	<input type="checkbox"/> <b>Día 29</b> Haz una lista de todos los retos por los que estás orgullosa	<input type="checkbox"/> <b>Día 30</b> Ten una cita contigo misma para celebrar tus logros

# Bingo 30 días de autocuidado

<input type="checkbox"/> Pasa un día sin redes sociales o sin móvil	<input type="checkbox"/> Canta tus canciones favoritas	<input type="checkbox"/> Escucha una meditación guiada	<input type="checkbox"/> Haz una rutina de entrenamiento online	<input type="checkbox"/> Empieza un diario o bote de gratitud
<input type="checkbox"/> Ve a la cama 30 minutos antes	<input type="checkbox"/> Haz estiramientos 10 minutos o una práctica de yoga	<input type="checkbox"/> Tarde/noche de juegos de mesa en familia	<input type="checkbox"/> Prepara tu comida favorita	<input type="checkbox"/> Escucha un podcast
<input type="checkbox"/> Practica respiraciones lentas y conscientes	<input type="checkbox"/> Levántate 15 minutos antes	<input type="checkbox"/> Ordena tu escritorio o un espacio de la casa	<input type="checkbox"/> Montate un spa en casa	<input type="checkbox"/> Ve tu serie o película favorita
<input type="checkbox"/> Aprende a cocinar una receta nueva	<input type="checkbox"/> Llama por teléfono a alguien a quien quieres	<input type="checkbox"/> Lee ese libro que tanto te gusta durante al menos 15	<input type="checkbox"/> Conecta con la naturaleza con un paseo de 20' al aire libre	<input type="checkbox"/> Disfruta de NO HACER NADA
<input type="checkbox"/> Escribe en tu cuaderno tus pensamientos, sentimientos y reflexiones	<input type="checkbox"/> Revisa tus límites y pon nuevos si es necesario	<input type="checkbox"/> Ve una serie o película nueva	<input type="checkbox"/> Lee algunas citas inspiradoras	<input type="checkbox"/> Practica la autocompasión aceptando un error que has cometido hoy
<input type="checkbox"/> Échate la siesta o una pausa restauradora	<input type="checkbox"/> Crea una afirmación positiva para el día de hoy y repítela	<input type="checkbox"/> Date un baño largo con espumita	<input type="checkbox"/> Haz una lista de todos los retos por los que estás orgullosa	<input type="checkbox"/> Ten una cita contigo misma para celebrar tus logros

# Reto 30 días de autocuidado

<i>Día 1</i> Pasa un día sin redes sociales o sin móvil	<i>Día 2</i> Canta tus canciones favoritas	<i>Día 3</i> Escucha una meditación guiada	<i>Día 4</i> Haz una rutina de entrenamiento online	<i>Día 5</i> Empieza un diario o bote de gratitud
<i>Día 6</i> Ve a la cama 30 minutos antes	<i>Día 7</i> Haz estiramientos 10 minutos o una práctica de yoga	<i>Día 8</i> Tarde/noche de juegos de mesa en familia	<i>Día 9</i> Prepara tu comida favorita	<i>Día 10</i> Escucha un podcast
<i>Día 11</i> Practica respiraciones lentas y conscientes	<i>Día 12</i> Levántate 15 minutos antes	<i>Día 13</i> Ordena tu escritorio o un espacio de la casa	<i>Día 14</i> Montate un spa en casa	<i>Día 15</i> Ve tu serie o película favorita
<i>Día 16</i> Aprende a cocinar una receta nueva	<i>Día 17</i> Llama por teléfono a alguien a quien quieres	<i>Día 18</i> Lee ese libro que tanto te gusta durante al menos 15	<i>Día 19</i> Conecta con la naturaleza con un paseo de 20' al aire libre	<i>Día 20</i> Disfruta de NO HACER NADA
<i>Día 21</i> Escribe en tu cuaderno tus pensamientos, sentimientos y reflexiones	<i>Día 22</i> Revisa tus límites y pon nuevos si es necesario	<i>Día 23</i> Ve una serie o película nueva	<i>Día 24</i> Lee algunas citas inspiradoras	<i>Día 25</i> Practica la autocompasión aceptando un error que has cometido hoy
<i>Día 26</i> Échate la siesta o una pausa restauradora	<i>Día 27</i> Crea una afirmación positiva para el día de hoy y repítela	<i>Día 28</i> Date un baño largo con espumita	<i>Día 29</i> Haz una lista de todos los retos por los que estás orgullosa	<i>Día 30</i> Ten una cita contigo misma para celebrar tus logros

Comodines: Un acto de amabilidad improvisado, una hora sin dispositivos electrónicos, ponte una medallita,

# Bingo 30 días de autocuidado

<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"/>



# 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"/>