

5

Tips de AUTOCUIDADO



Departamento
CALIDAD DE VIDA
HOSPITAL REGIONAL ANTOFAGASTA

1



Físico



- Elige alimentos saludables
- Mantén una higiene personal adecuada
- Haz ejercicio
- Duerme un periodo de tiempo suficiente
- Vive con tranquilidad
- Evita el estrés
- Mantén tu EMP al día

EMOCIONAL

- Apremia una actitud positiva
- Procura tener relaciones afectivas saludables
- Identifica pensamientos negativos y modifícalos
- Conéctate con tus emociones
- Asiste a grupos de apoyo.



SOCIAL

- Mantén contacto con tus seres queridos
- Aprende a pedir ayuda
- Escucha a las personas que te quieren y estiman
- Sé tolerante con las personas que no piensan como tú.
- Involúcrate con tu comunidad



MENTAL

- Procura leer todos los días
- Aprende cosas nuevas de tu interés
- Modera tu tiempo en pantallas, así como en redes sociales
- Ejercita tu mente con pruebas de destreza mental
- Mantén una rutina que incluya tu lista de prioridades



ESPIRITUAL

- Alimenta tu espíritu con base en tus creencia
- Sé agradecido con la vida.
- Medita para aclarar tu mente
- Vive en paz contigo y con tu entorno



5

24 DE JULIO "DIA INTERNACIONAL DEL AUTOCUIDADO"

