



Checklist

**de acciones SelfCare
dependiendo tu estado
de ánimo**

OREM | un estilo de vida

 /OREM MÉXICO

 /OREM_ESTILODEVIDA

 CECILIASANMER

Checklist

para cuando estás en tu periodo

Aumenta tu
consumo de agua



Haz ejercicios suaves
o estiramientos
abdominales



Descansa lo suficiente



Toma un té o infusión
de hierbas. (ej:
manzanilla o canela)



Toma un baño
caliente



Tómate el día (de ser
posible)



Deja que tus emociones
fluyan, recuerda que son
momentáneas



Ten a la mano un
antinflamatorio



No cargues cosas
pesadas



Baila y suelta tu
cuerpo



Dale a tu cuerpo un
rico masaje



Come chocolate, para
liberar endorfinas



Evita la comida
irritante e inflamatoria



Usa una bolsa con
agua caliente en tu
abdomen



Usa ropa cómoda



Practica Yoga



NOTAS

Checklist

para cuando estás triste

Escribe cómo te estás sintiendo en este momento



Busca a tu círculo de apoyo. Evita estar sol@ todo el tiempo



Pon tu música favorita



Sal a caminar un rato



Prepárate tu comida favorita



Conecta con la naturaleza, ve a tu parque favorito



Escribe todo lo bueno que ha pasado en el último año



Deja un rato el celular



Sácalo, si necesitas llora o expresa cómo te sientes



Busca contenido que te guste y te de risa, la risoterapia a todos nos revive



Crea algo, pinta, dibuja, cocina



Agradece por algo hoy y cambia tu perspectiva



Cómprate flores, un helado o un detallito que ames



Mantente bien hidratada



Dite palabras bonitas



Programa alguna actividad para hacer en el día



NOTAS

Checklist

para cuando te sientes feliz y motivada

Adelanta en tus objetivos más importantes



Planea tu mes



Celebra tus victorias



Abraza a alguien que ames



Dite afirmaciones positivas frente al espejo



Limpia tu espacio de trabajo



Organiza una cita presencial o virtual con algún amig@



Ponte ropa bonita



Come saludable. Prepárate algo delicioso



Crea. Haz algo DIY



Baila, diviértete



Sal a caminar o andar en bici



Disfruta una copa de vino o tu helado favorito



Agradece por las cosas que hoy te tienen así



Toma un poco de sol



Ejercítate



NOTAS

Checklist

para cuando te sientes con el corazón roto

Ve al cine, con amigos o solo



Pasa tiempo con tu familia



Conecta con la naturaleza, sal a caminar



No reprimas tus sentimientos



Descansa de las redes sociales



Escribe cómo te sientes



Reconfortate con las cosas que ames. Un libro, una peli o música



Disfruta de ti mism@. Date amor



Dale un tiempo de reposo a tu corazón



Organiza un viaje o visita un lugar nuevo



Crea una rutina de amor propio



Sé paciente y tolerante con cómo te sientes



Enfoca tu tiempo en algo positivo



Haz algún cambio en tu vida



Trabaja tu autoestima, arréglate y dite cosas bonitas



Platica con alguien. Exprésate



NOTAS

Checklist

para cuando estás estresada

Duerme bien. Entre
6 a 8 horas



Toma descansos de
15 minutos



Organiza tus
prioridades del día



Ten a la mano tu
agenda o libreta



Aliméntate bien. Dale
cosas buenas a tu
cuerpo



Sal de casa, camina,
toma el sol



Escribe y descarga
tus emociones



Piensa en las cosas
que puedes controlar
y en las que no



Enciende una vela o un
difusor con un aroma
que te tranquilice



Baila, suelta tu
cuerpo y ese estrés



Date un masaje en
los hombros



Haz ejercicio



Respira profundamente,
inhala y exhala
lentamente



Ríe, haz o ve algo que
te de risa



¡Canta! Tararea
esa canción a
todo pulmón



Toma un tiempo para
agradecer por las
cosas que están bien



NOTAS