

# SELF-CARE

## Ideas



### ACTIVITIES

- 01 Yoga
- 02 Focus on your hobby
- 03 Dance by yourself or listen to your favorite songs
- 04 Write in a journal



### RELAXING

- 05 Watch your favorite TV Show or movie
- 06 Take a nap
- 07 Read a book
- 08 Mindfulness/Meditation

### OUTSIDE

- 09 Talk to other parents
- 10 Visit a park
- 11 Go for a Run or Visit a Gym



### SPEND MONEY

- 12 Take yourself shopping
- 13 Buy a snack that you like
- 14 Date night



# IDEAS DE Cuidado Personal



## ACTIVIDADES

- 01 Yoga
- 02 Concéntrate en tu afición
- 03 Baila solo o escucha tus canciones favoritas
- 04 Escribir en un diario



## RELAJAR

- 05 Mira tu programa de televisión o película favorito
- 06 Tomar una siesta
- 07 Lee un libro
- 08 Meditar

## AFUERA

- 09 Hablar con otros padres
- 10 Visitar un parque
- 11 Salir a correr o ir a un gimnasio

## CON DINERO

- 12 Llévate de compras
- 13 Compra un snack que te guste
- 14 Salir a algún lado

