

S.O. ~~S~~ Autocuidado!

#EnfermeraEnTuEscuela

Enfermería Lycée
Charles de Gaulle

- ❑ Recuerda que comer sano y variado es muy bueno para tu cuerpo y tu mente.
- ❑ Mantén tus hábitos de comida: horarios, come y cocina junto a tu familia...
- ❑ Toma agua, jugos naturales, infusiones de hierbas.

- X Trata de tener una rutina de actividad física: pon a volar tu creatividad y ejercita tu cuerpo.
- X Puedes activarte o relajarte!

Encierro/oportunidad:

- ❑ Recupera tus hobbies
- ❑ Lee, escribe lo que imaginas, planeas o sueñas.
- ❑ Mantén la comunicación con familiares y amigos: todos se beneficiarán de ello.

