

TIEMPO PERSONAL



**PARA AMAR A LOS DEMÁS, DEBES PRIMERO
AMARTE A TI MISMO/A**



HAZ LO QUE TE GUSTA

Dedica tiempo a aquellas cosas que te hacen feliz, como tener un hobby, hacer algún deporte, leer un libro entretenido, mirar series o películas en compañía de personas que te quieren.

CUIDA TUS COSAS

Mantén ordenado y limpio los espacios donde estudias o donde pasas tiempo. Ayudar con las labores de la casa también es una forma de cuidar lo que es tuyo.



CUIDA TU IMAGEN

Durante esta etapa es normal que te preocupes de tu aspecto y de querer verte bien. Para ello, la una actividad física y una alimentación balanceada te permitirán estar saludable y sentirte bien.

DEDÍCATE TIEMPO

Estar contigo mismo también es importante, así como tener momentos de ocio. Ten tiempo para conectar con tus emociones, con lo que te gusta, escuchar música o para hacer explotar tu creatividad!

