



¡Súmate + al cuidado!



Apprevenir

El amor propio
es escudo de nuestro
♥ corazón
y camino hacia el amor
por los demás.



¡Súmate + al cuidado!



CuidARTE

es la clave para nutrir
mente, cuerpo y alma.



¡Súmate + al cuidado!



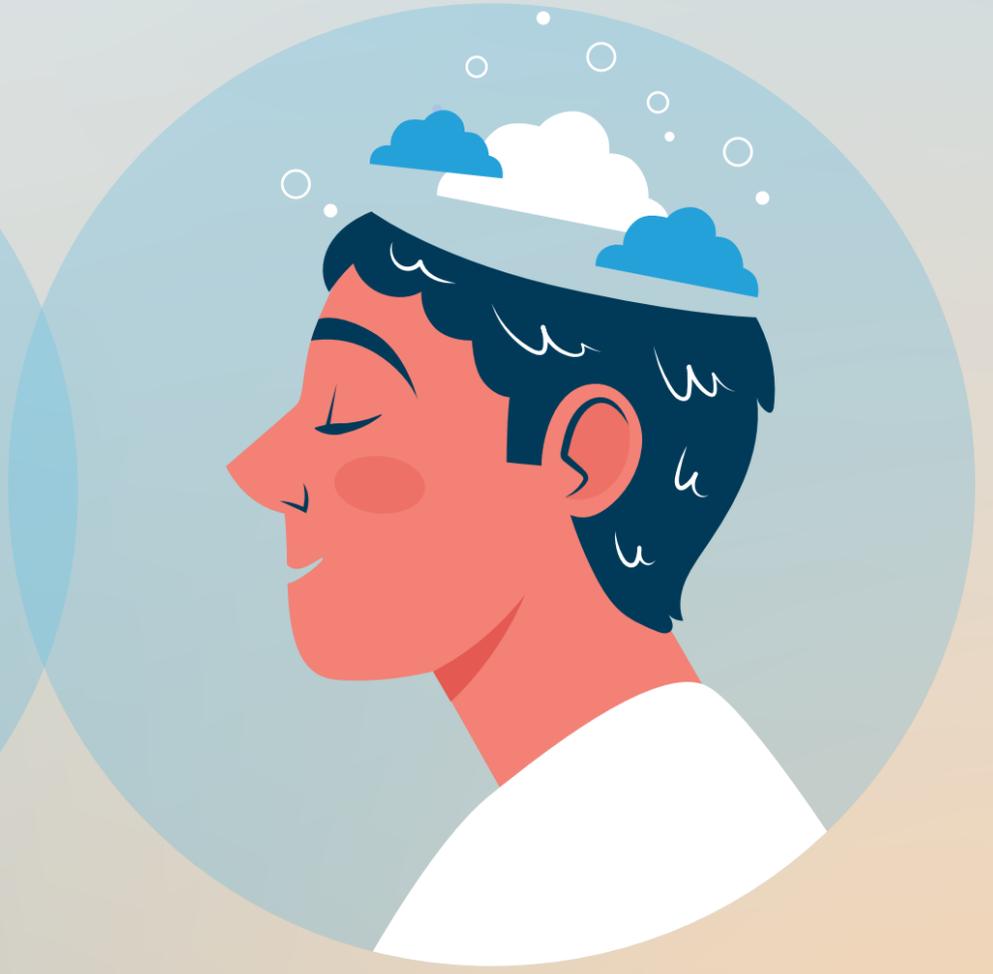
Tiempo para ti,
tiempo para todos:
¡cuidémonos!



¡Súmate + al cuidado!



Para tener una buena
Salud mental
no hay que estar en modo supervivencia,
hay que estar en modo de
crecimiento.



¡Súmate + al cuidado!



Cuídate, eres Valioso.



¡Súmate + al cuidado!



Cuidarte a ti mismo es...



Conocerte y expresar lo que sientes



Alimentarse equilibradamente



Realizar una actividad física que disfrutes



Abrazar tu familia o amigos



Tener un sueño reparador



Disfrutar cada momento que vives

¡Súmate + al cuidado!

