



## OBJETIVO //

- Reflexionar sobre tus formas favoritas de cuidarte.
- Tener a mano una lista de actividades de autocuidado con duraciones variadas.

## INSTRUCCIONES //

### Materiales

- Plantilla en blanco para un menú de autocuidado O papel de construcción en blanco
- Lista de ideas para el autocuidado
- Plumas, marcadores o lápices

### Montaje

1. Menú de autocuidado impreso
2. Opcional: Lista impresa de ideas de autocuidado

### Aplicación

- En familia, elaboren una lista de sus actividades favoritas de autocuidado, o consulten nuestra lista y marquen con una estrella sus preferidas.
- Clasificación de las actividades:
  - Aperitivo = actividades que toman 15 minutos o menos
  - Platos principales = actividades que les ayudan a recargar energías; toman entre 30 minutos y 1 hora
  - Postres = actividades que son un capricho especial; pueden tomar cualquier cantidad de tiempo

### ¡Cuéntanos cómo va la actividad!

Nos encantaría recibir tus fotos o que nos etiquetes en las redes sociales



@ErikasLH



erikas.lighthouse



@Erika's Lighthouse

# MENÚ DE AUTOUIDADO

## ENTRANTES

- 
- 
- 

## PLATOS PRINCIPALES

- 
- 
- 
- 

## POSTRES

- 
- 
- 
- 



# MENÚ DE AUTOUIDADO

## ENTRANTES

- 
- 
- 

## PLATOS PRINCIPALES

- 
- 
- 
- 

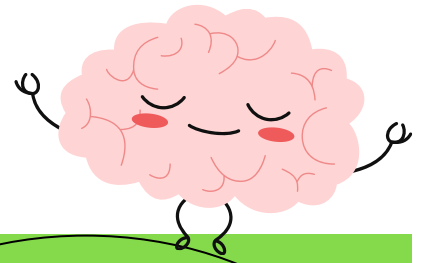
## POSTRES

- 
- 
- 
- 





**MENÚ DE**



# AUTOQUEDADO

*para una buena salud mental*

## ENTRANTES

Green rounded rectangle for appetizers with 5 black dots and 4 yellow star stickers.

## PLATOS PRINCIPALES

Green rounded rectangle for main courses with 5 black dots.

## POSTRES

Green rounded rectangle for desserts with a yellow and white checkered header and 6 black dots.



# **MENÚ DE \*AUTOCUIDADO\***

## **ENTRANTES**

- 
- 
- 
- 

## **POSTRES**

- 
- 
- 
- 
- 
- 

## **PLATOS PRINCIPALES**

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



**TODOS MERECEAN  
TENER BUENA  
SALUD MENTAL**



# Ideas de Actividades de Autocuidado

- Compra una bebida especial para la familia (chocolate caliente, limonada, café con leche)
- Escuchen juntos su música favorita
- Bailen al ritmo de su música favorita
- Organicen una noche de spa (mascarillas faciales, pintarse las uñas, etc.)
- Vean un video divertido en YouTube o TikTok
- Llamen o hagan una videollamada a un familiar que viva lejos
- Cocinen juntos su comida favorita
- Escriban en un diario
- Dibujen, pinten o hagan algo creativo
- Salgan a caminar (caminata de colores, búsqueda del tesoro en la naturaleza)
- Prueben un video corto de ejercicios en YouTube (yoga o cardio)
- Hagan una lista de las cosas por las que sienten gratitud
- Vean el amanecer o el atardecer
- Acurrúquense bajo una manta
- Vean una película
- Prueben una meditación de 5 minutos
- Compren flores o una planta nueva
- Hagan burbujas y respiren con atención plena
- Prueben un ejercicio de visualización guiada
- Díganle a otra persona 5 cosas que aman o admiran de ella
- Enciendan una vela, difundan aceites esenciales o quemen incienso

- Explora un museo, un zoológico o una galería de arte
- Pronuncia algunas palabras de afirmación
- Resuelve un crucigrama o un sudoku
- Mira uno o dos episodios de tu serie favorita
- Juega a un juego de mesa o a un videojuego
- Construye un fuerte con mantas
- Hornea un postre
- Observa las estrellas o las nubes
- Prueba una técnica de enraizamiento
- Estírate
- Crea una lista de reproducción con tus canciones favoritas
- Lee un libro que te guste
- Acurrúcate o juega con tu mascota
- Realiza un acto de bondad espontáneo
- Sal al aire libre
- Haz una desintoxicación digital (sin pantallas)
- Toma una siesta
- Abraza a alguien a quien ames
- Sonríete a ti mismo en el espejo
- Disfruta conscientemente de un tentempié o un dulce
- ¡Cualquier otra cosa que hayas probado este mes o que te haga sentir bien!



Erika's Lighthouse®