

# Autocuidado checklist



## Comer saludable

Más vegetales, frutas y mucha agua.



## Descansar

Se recomienda no usar el celular 1 hora antes de acostarse.



## Hacer ejercicios

Caminar, subir escaleras, hacer estiramientos, yoga o baile.



## Desconectarse de las redes sociales

Apaga las notificaciones. Toma un 'break' de las redes sociales.



## Meditar

Esto puede ser orar o estar en silencio de 2 a 10 minutos.



## Hacer una lista de gratitud

Enfócate en las cosas por las que sientes agradecimiento.



## Aprender algo nuevo

Aprender algo nuevo puede darte un sentido de satisfacción.



## Buscar ayuda profesional

Regálate la oportunidad de ser escuchado.

Llama a la Línea PAS de ASSMCA 988 / 1-888-672-7622 TDD.



Para información sobre la **Comisión para la Prevención del Suicidio**, visita: [prevencionsuicidio.salud.pr.gov](http://prevencionsuicidio.salud.pr.gov) o utiliza el código QR.