

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 por 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

Regálale 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
o utiliza el código QR.



Gobierno de Puerto Rico
**COMISIÓN PARA LA
PREVENCIÓN DEL SUICIDIO**
Departamento de Salud



DEPARTAMENTO DE
SALUD
GOBIERNO DE PUERTO RICO