



# ¡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!

