



SÚMESE AL

Desafío "La magia del autocuidado"

Un mes de momentos
mágicos para su
salud mental

El autocuidado puede vivirse como una experiencia mágica. Al darle a la mente un momento para bajar el ritmo y renovarse, incluso los momentos más simples pueden cambiar en gran medida cómo se siente.

¿Cómo participar?

- Escanee el código QR con la cámara de su teléfono inteligente para descargar el registro de seguimiento.
- Elija una actividad de autocuidado cada día: cualquier opción que lo ayude a sentir tranquilidad, conexión o renovación.
- Utilice el registro de seguimiento para documentar su progreso.

