

## Pequeños pasos hacia tu bienestar

A veces, cuando atravesamos momentos de ansiedad, tristeza o agotamiento, incluso las cosas simples pueden sentirse difíciles.

Esta hoja está pensada para ayudarte a reconectar contigo misma a través de acciones pequeñas y alcanzables — esas que suavemente te devuelven energía, calma y conexión con la vida.

No necesitas hacerlo todo.

Solo elige lo que hoy se sienta posible.

Cada acción, por pequeña que sea, cuenta.

No tienes que hacerlo todo. Empieza con lo que se sienta posible hoy.


### 🌸 Actividades para Reconectar con tu Bienestar

- 🍷 Conecta con los demás – envía un mensaje, comparte un café o únete a una actividad donde te sientas acompañada.
- 🚶♀️ Muévete – camina, baila, estírate o respira profundo para liberar tensión y recargar energía.
- 🛀♀️ Cuida de ti – date descanso, aliméntate bien y sé amable contigo misma, incluso en los días difíciles.
- 📝 Escríbelo – lleva un diario, anota pensamientos o registra algo que te dio calma hoy.
- 📖 Expande tu mente – lee algo inspirador, escucha un pódcast o aprende algo nuevo que despierte tu curiosidad.
- 🎨 Sé creativa – dibuja, pinta, cocina o crea algo con tus manos sin preocuparte por el resultado.
- ❤️ Cuida de los demás – ofrece una palabra amable, ayuda a alguien o comparte algo que te haya servido.
- 📅 Planifica tu progreso – elige una meta pequeña para esta semana y celébrala cuando la cumplas.

## Ejercicio: **Empieza Donde Estás**


Lee las categorías anteriores y elige dos acciones que te gustaría intentar esta semana.

No tienen que ser grandes — solo aquellas que sientas realistas y posibles para ti hoy.

 ¿Cuáles dos acciones te animas a probar esta semana?

**Escríbelas aquí:**



 **Recuerda:** No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de volver a ti misma, paso a paso.

Celebra cada intento, incluso si solo pensaste en hacerlo — eso también cuenta.