PARA DESCARGAR E IMPRIMIR

Registro de autocuidado

Para los días de semana, y para mamás.

Son pequeños actos cotidianos que nos ayudan a transitar de una manera más liviana nuestra maternidad. **No es una lista a cumplir.** Solo un *darnos cuenta* de cómo están siendo nuestros días hoy, para juntas pensar por dónde podemos empezar a cuidarnos.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Me bañé	○	○	○	○	○
Descansé	○	○	○	○	○
Tomé agua	○	○	○	○	○
Comí	○	○	○	○	○
Hablé con una amiga o con otra mamá	○	○	○	○	○
Pedí ayuda	○	○	○	○	○
Salí a caminar	○	○	○	○	○
Un ratito de naturaleza	○	○	○	○	○
Escribí o compartí lo que sentía	○	○	○	○	○
Hice algo que me gusta	○	○	○	○	○
Tiempo a solas	○	○	○	○	○

Lic. Mariana Cosenza

Psicóloga perinatal · M.P. 74655 · Integrante del equipo de Psicóloga de Mamás