

Self-Care Action Plan

Self-care action plans help us stay grounded and prevent burnout. Fill out each space with 2 or 3 actions that you commit to doing and integrating into your lifestyle. Be as specific as possible and include a timeline for each activity - will you do the activity hourly, daily, weekly, monthly?

Los planes de acción de autocuidado nos ayudan a mantenernos firmes y a prevenir el agotamiento. Completa cada espacio con 2 o 3 acciones que te comprometas a realizar e integrar en tu estilo de vida. Sea lo más específico posible e incluya un cronograma para cada actividad: ¿realizará la actividad cada hora, cada día, cada semana o cada mes?

<p>Routines & Habits</p> <p>Rutinas & Hábitos</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>Spiritual Practices</p> <p>Prácticas Espirituales</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>Physical Well-Being</p> <p>Bienestar Físico</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>Psychological Well-Being</p> <p>Bienestar Psicológico</p>	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>

Examples | Ejemplos

<p>Routines & Habits</p> <p>Rutinas & Hábitos</p>	<p>Making the bed every morning, meal time, stretching every morning/night, drinking X amount of water, wake-up/bed time, journaling, daily walk, electronics on “sleep mode” at certain times, etc.</p> <p>Tender la cama todas las mañanas, los horarios de comida, estirarse por la mañana y por la noche, beber X cantidad de agua, establecer una hora fija para despertar y acostarse, escribir en un diario, caminar diariamente, y poner los dispositivos electrónicos en “modo sueño” a ciertas horas, etc.</p>
<p>Spiritual Practices</p> <p>Prácticas espirituales</p>	<p>Meditate, volunteer, spend time in nature, read inspirational literature, practice your religious beliefs, listen to calming music, create art in any medium, create moments of silence, turn off all electronics, etc.</p> <p>Meditar, hacer voluntariado, pasar tiempo en la naturaleza, leer literatura inspiradora, practicar tus creencias religiosas, escuchar música relajante, crear arte en cualquier medio, crear momentos de silencio, apagar todos los dispositivos electrónicos, etc.</p>
<p>Bienestar físico</p> <p>Physical Well-Being</p>	<p>Make nutrition a priority, get restful sleep, take a nap, get a massage, regular exercise, pedis/manis, drink water regularly, yoga, dance, get fresh air, take a bath/shower, etc. Priorizar la nutrición, dormir bien, tomar una siesta, recibir un masaje, hacer ejercicio regularmente, hacerse manicuras/pedicuras, beber agua con frecuencia, practicar yoga, bailar, respirar aire fresco, tomar un baño/ducha, etc.</p>
<p>Psychological Well-Being</p> <p>Bienestar Psicológico</p>	<p>Take time for yourself, pursue a new hobby, counseling, call or meet with a friend or loved one, plan a date with a partner/spouse, visit a museum, go to a concert or movie, etc.</p> <p>Tomar tiempo para ti, buscar un nuevo pasatiempo, recibir asesoramiento o terapia, llamar o reunirse con un amigo o ser querido, planear una cita con tu pareja o cónyuge, visitar un museo, ir a un concierto o al cine, etc.</p>