

¿ESTOY CUIDANDO DE MÍ?

1	Estoy durmiendo lo suficiente la mayoría de los días	☐
2	Me tomo al menos un momento para mí durante el día	☐
3	Pido ayuda cuando la necesito, sin sentirme débil	☐
4	Digo "no" cuando algo me sobrepasa, aunque me cueste	☐
5	Hago cosas que me nutren (leer, caminar, escuchar música, estar en silencio...	☐
6	Me hablo con respeto, incluso cuando cometo errores	☐
7	Me permito sentir sin obligarme a estar bien todo el tiempo	☐
8	Puedo identificar cómo me siento, aunque no siempre sepa qué hacer con eso	☐