

NOS CUIDAMOS
PARA CUIDAR

Haz un alto en tu rutina y
regálate un tiempo para

Agradecer

La gratitud tiene efectos
positivos en la salud física y
mental, lo que aumenta la
sensación de bienestar.





Te invitamos...

**En medio del trabajo, la casa y el
cuidado de tu hijo o hija, encuentra un
espacio para incorporar un acto de
gratitud diario.**



Te invitamos...

**A que te tomes unos minutos para
agradecer por algo o alguien.
Si puedes, realiza este ejercicio
diariamente y verás los resultados
a largo plazo.**