

1 Respeta tu descanso



3 Muévete



2 Aliméntate bien



4 Reserva un tiempo para ti

Primero tú

Decálogo de Autocuidado para mujeres

5 Quiérete a ti misma



6 Acepta tus emociones



8 Comparte las tareas domésticas



9 Cuida tus redes

7 Sé consciente de tus límites

10 No esperes a sentirte mal para cuidarte



Autora: Elena Martín Felipe

Fuente consultada:

Martín Barranco M. Mala de Acostarme. Guía de Autocuidados. Santa Cruz de Tenerife: Instituto Canario de Igualdad; 2021.