















# AGENDA PARA EL AUTOCUIDADO

Semana: \_\_\_\_\_

Afirmación de la semana: \_\_\_\_\_

	Hoy me siento: _____	F	M	E
LUN.				
MAR.				
MIÉR.				
JUEV.				
VIER.				
SÁB.				
DOM.				

Autocuidados que quiero incorporar más la próxima semana:

**Leyenda:** F- físico M- mental E- emocional y/o espiritual

Todos los derechos reservados 2020 Angélica M. Flores Rivera