

Plantilla de Autocuidado



Instrucciones de uso:

Esta plantilla es una invitación a escucharte con calma.

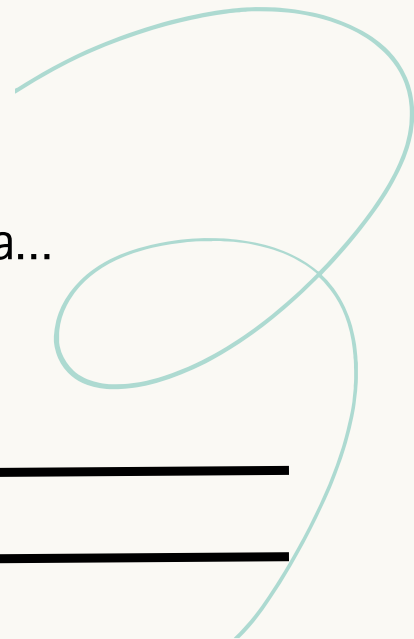
No es una tarea ni una obligación, sino un espacio para volver a tu cuerpo y a tu ritmo.

Podés usarla cuando lo necesitéis. No hay respuestas correctas ni tiempos definidos.

Si algo no resuena hoy, dejalo en blanco. Respirá profundo antes de empezar.

Recordá: cuidarte también es una forma de resistencia.

Sanar para seguir es un acto íntimo y colectivo.



1. Hoy mi cuerpo-territorio me susurra que necesita...
(esmírale, tocále, escuchále)

2. Lugares de mi vida donde quiero poner límites suaves y firmes
(donde me desbordo, donde me pierdo, donde ya no quiero quedarme)

3. Gestos que me devuelven al centro
(pequeñas cosas que me recogen, me ordenan, me calman)



4. Prácticas de cuidado que sostienen mi energía vital (podés marcar las que te llamen)

☀️ Bañitos de sol – para despertar el alma y el pulso interior

🌱 Caminar descalza en la tierra – para enraizarme y descargar lo que pesa

💧 Tomar agua suficiente – para hidratar emociones y cerebro

💨 Respirar profundo 3 veces – para reacomodar el cuerpo

📝 Escribir lo que siento – para liberar y ordenar

🚿 Bañito tibio consciente – para limpiar memorias del día

💙 Permitir el descanso – para no seguir desde la exigencia

✨ Hacer algo que me dé alegría aunque sea pequeño – para recordar la vida

Otras prácticas que me llaman:



5. Cuando mi corazón se agote, quiero recordarme...
(una frase que te hable como si fuera una amiga)

6. Palabras que quiero habitar este mes
(emoción, energía, deseo, cualidad)

8. Manos, voces y abrazos que pueden sostenerme si lo necesito -
escribe tu red de apoyo (pedir apoyo también es autocuidado)

Un pequeño rezo para mí

Hoy me permito escuchar mi ritmo, cuidar mi cuerpo, honrar mis límites
y caminar con suavidad.

Mi vida también merece espacio. Mi energía importa.

Me abrazo, me sostengo y vuelvo a mí cuantas veces sea necesario.

Con amor. Las terricuerpas