

Escoge la planta que más te guste y que se adapte a las condiciones en que te encuentras; pregunta a un experto si esta es de interior o exterior para que la mantengas en el espacio adecuado para ella, y lo más importante, dale un nombre, de esta manera aumenta tu compromiso con sus cuidados.



Recuerda que tú tienes el poder de **cuidarte y hacerte cargo**, pon en práctica cada actividad aquí descrita.

Habla contigo y recuerda lo mucho que te quieres. Dilo en voz alta.

Haz una lista de cosas que te gustan de ti misma/o.

Regálate un día de autocuidado: aliméntate bien, mueve tu cuerpo, escucha la música que más te guste y dedícate un momento al día.

Baila como si nadie te estuviera viendo.

Reconoce y acepta tu vulnerabilidad.

Ten una cita contigo misma/o.

Regálate cada día un momento en silencio

También tienes el poder de **reconocer y cuidar a otras personas**.

Felicita a alguien por algo que haya hecho bien.

Invita una persona con quien ahora hables menos, pueden tomar un café y conversar.

Pregunta a las personas: ¿cómo te sientes hoy? Aplica para aquellos con quienes no hablas muy seguido.

Ten en cuenta la opinión de personas que no hacen parte de tu círculo cercano, puedes aprender mucho y hacerlos felices.

Compra un dulce o una fruta, y compártelo con una persona que aprecies o admires.

Hoy saluda con una sonrisa a todas las personas que te encuentres en el camino.

Dile a las personas lo que más te gusta o admiras de ellas.

Y **cuidarnos** es trabajo de todas/os.

Deja una nota sorpresa para que lo vea alguien en tu entorno: tu familia, tus compañeras/os de trabajo, o tus amigas/os.

Invita una persona con quien ahora hables menos, pueden tomar un café y conversar.

Pregunta a las personas: ¿cómo te sientes hoy? Aplica para aquellos con quienes no hablas muy seguido.

Ten en cuenta la opinión de personas que no hacen parte de tu círculo cercano, puedes aprender mucho y hacerlos felices.

Compra un dulce o una fruta, y compártelo con una persona que aprecies o admires.

Hoy saluda con una sonrisa a todas las personas que te encuentres en el camino.

Dile a las personas lo que más te gusta o admiras de ellas.

Mapa de sueños:

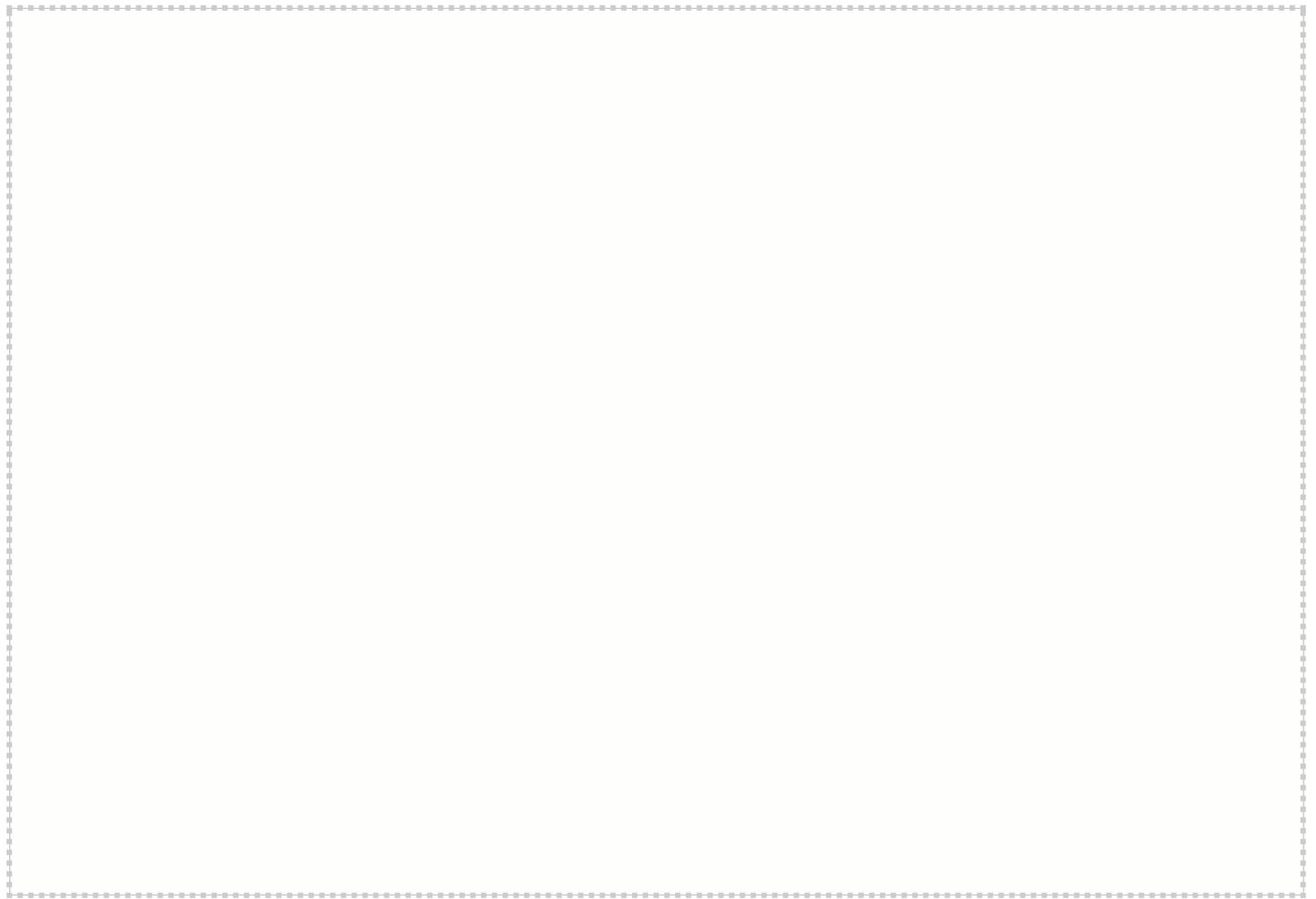


El mapa de sueños es una representación visual de tus metas, aspiraciones y deseos. También se le conoce como "mapa de visiones" o "mapa de objetivos". La idea es crear una imagen gráfica que refleje tus metas a corto, mediano y largo plazo. Puedes incluir imágenes, palabras clave, metas específicas, y cualquier elemento que te inspire y motive. Este mapa sirve como recordatorio visual de tus objetivos y puede ayudarte a mantenerte enfocado en tus metas.

Reto: en el siguiente espacio realiza tu mapa de sueños; te dejamos unos tips para que puedas hacerlo con éxito:

1. Reflexiona sobre tus metas.
2. Reúne materiales.
3. Busca imágenes y palabras clave.
4. Crea tu mapa.
5. Pon tu mapa en un lugar visible.
6. Actualiza tu mapa según sea necesario.

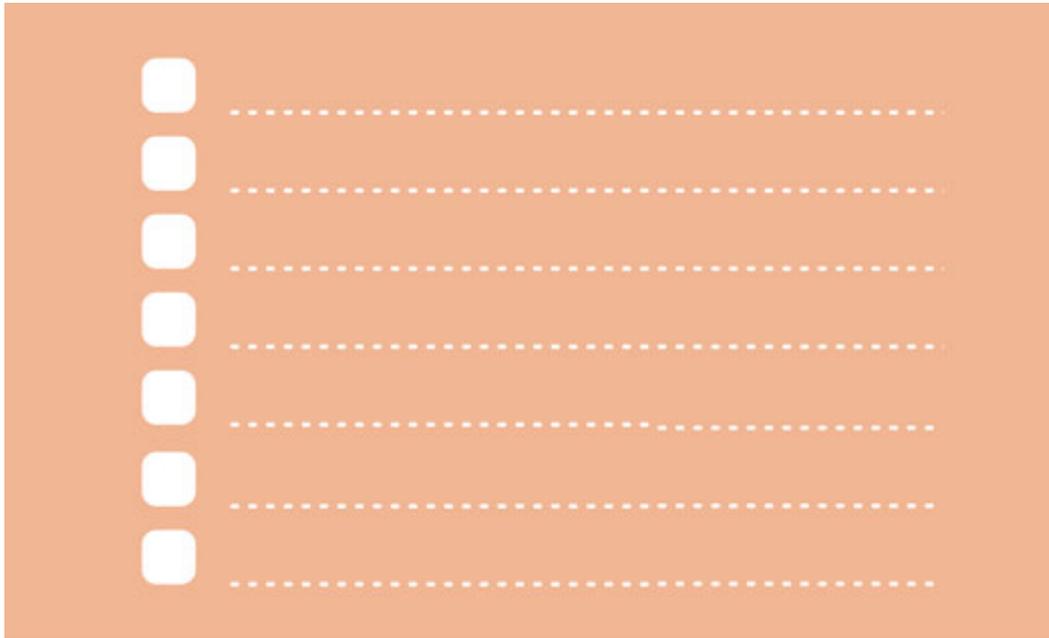




¿Sabes qué es una bucket list?

Una "bucket list" es una lista de cosas que una persona desea hacer, experimentar o lograr. Esta lista suele incluir una variedad de metas, sueños, aventuras o experiencias que la persona aspira a realizar en algún momento de su vida. Puede abarcar desde viajar o aprender otro idioma, hasta hacerse un tatuaje o un cambio de look. La idea es crear una lista personalizada que refleje los deseos y aspiraciones individuales de cada persona.

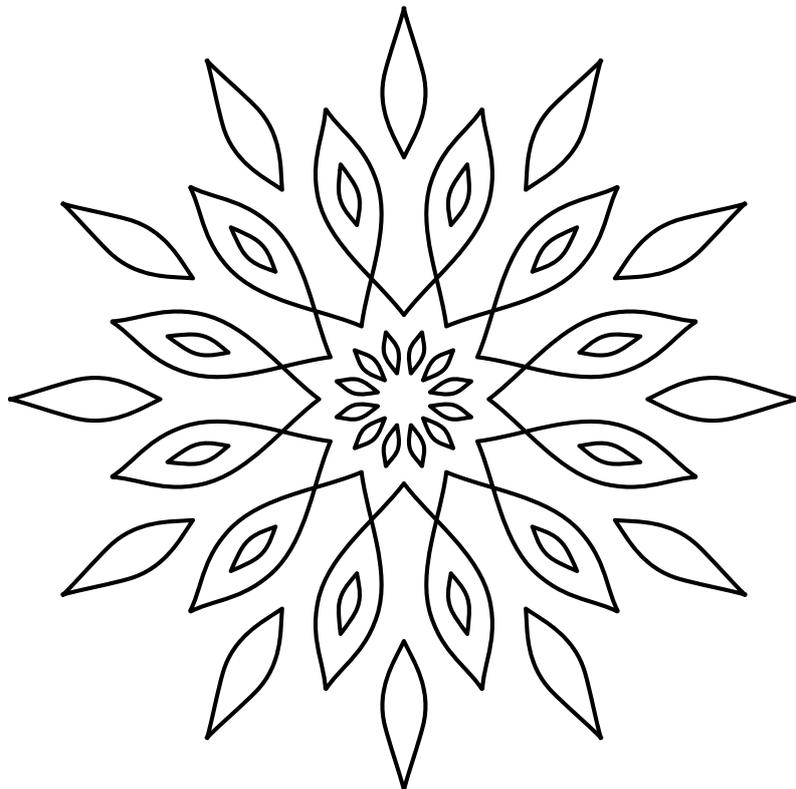
Reto: realiza aquí tu propia bucket list.



¿Ya conocías los mandalas?

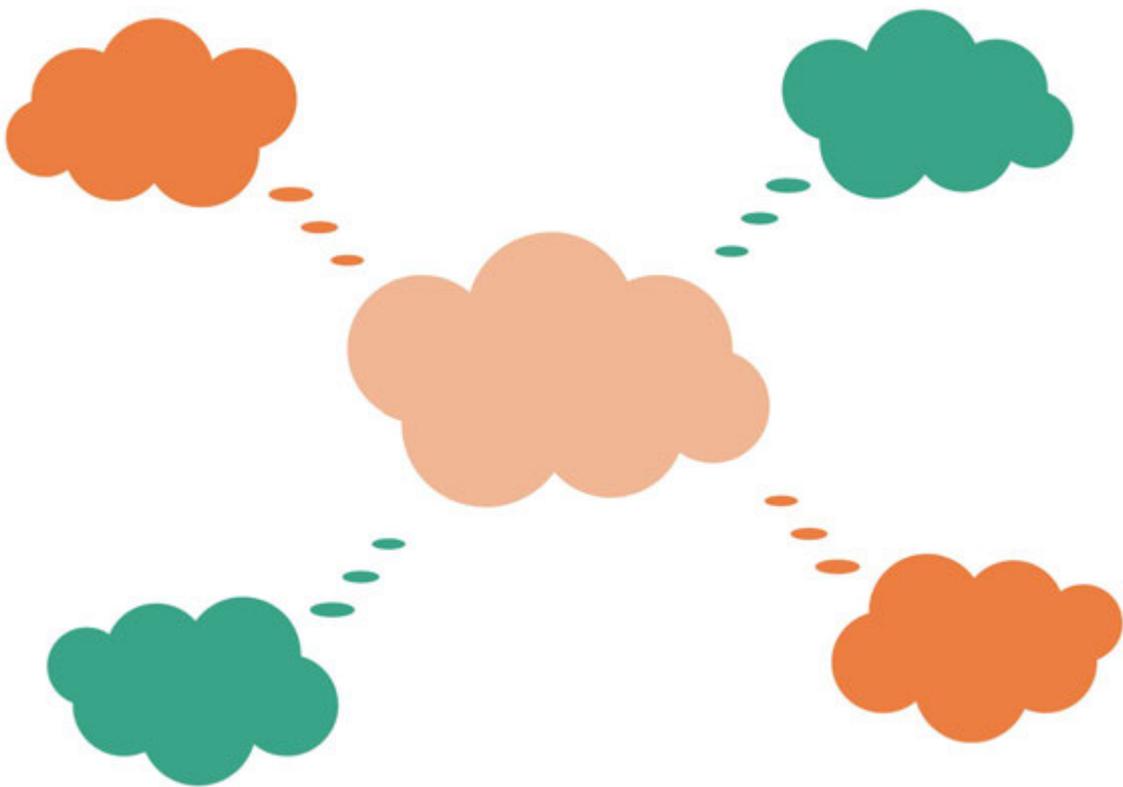
Los mandalas suelen tener forma circular y están compuestos por patrones concéntricos y simétricos. Crear o contemplar mandalas se considera una forma de centrar la mente y alcanzar la armonía interior.

Reto: usa los colores que más te gusten y pinta el mandala.



RECONOCE TU RED DE APOYO

1. Escribe tu nombre en la nube del centro.
2. En las nubes de alrededor, escribe los nombres de quienes conforman tu red de apoyo, pueden ser amigos, familia e incluso tu mascota (si tienes).



Último reto:

Expresarte de una forma que cambie la reacción de la persona con quien hablas; para mejorar la comunicación, cumple los siguientes retos:

- Reconoce las particularidades y capacidades de las personas con quienes te relacionas.
- Busca el momento adecuado u oportuno para conversar.
- Establece acuerdos que estés dispuesta/o a cumplir.
- Sé amable y comprensiva/o.
- Cuida tus palabras.
- Escucha atentamente.
- Comprende que hay otras formas de pensar y respeta cada opinión.

GRACIAS POR SER PARTE DE ESTE RETO

y por comprometerte con tu propio bienestar.

Esta iniciativa surge desde el Macroproceso de Bienestar de la Facultad de Comunicaciones y Filología, y fue realizado por Erika Alexandra Cerón Rueda, Comunicadora en práctica, y Adriana Milena Ruiz, Coordinadora de Bienestar.