

Recursos de autocuidado



Libros

Audible: <https://stories.audible.com/start-listen>

Páginas para colorear

Mandalas: <http://www.supercoloring.com/coloring-pages/arts-culture/mandala/tibetanmandalas>

Walters Art Museum Collection Coloring Pages: https://thewalters.org/experience/virtual-museum/coloring/?mc_cid=47922bbaf6&mc_eid=d215d52c85

Ejercicio

YMCA 360: <https://ymca360.org/#/>

Escribir en un diario

Cómo empezar a escribir un diario: https://www.cuerpomente.com/psicologia/desarrollo-personal/como-escribir-diario_1248

Meditación

Calm: <https://www.calm.com/blog/take-a-deep-breath>

Headspace: <https://www.headspace.com/covid-19>

Meditación guiada: <https://youtu.be/Ix73CLI0Mo0>

Atención plena

Técnicas basadas en la atención plena: <https://www.youtube.com/watch?v=Lnma10elsPg>

Yoga

Yoga en español: <https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>