

COMPROMÉTETE AL *AUTOCUIDADO*

ENERO DE 2023

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



Comienza el Año Nuevo centrándote en el autocuidado. Comprométete a completar al menos tres actividades de la siguiente lista.

- Duerme 7-8 horas todas las noches. [Descubre los beneficios de un buen descanso nocturno](#)
- Lee un libro
- Sigue una relajación guiada en la app de EFR. Descarga la aplicación utilizando los códigos QR
- Escucha y comparte tu canción favorita
- Cómete tu postre favorito

