

*my*IPS





# AUTO-CUIDADO REMOTO: ENCONTRANDO EL BALANCE

Ike Curry Especialista de SEL

4/27/2020



# Auto-Cuidado Remoto: Encontrando el Balance

## 3 Pilares al Auto-Cuidado

4

1

Respira

2

Muévete

3

Conéctate

# Auto-Cuidado Remoto: Encontrando el Balance

5

## Pilar Uno: Trabajo de Respirar



# Auto-Cuidado Remoto: Encontrando el Balance

6

## Pilar Dos: Muévete



# Auto-Cuidado Remoto: Encontrando el Balance

7

## Pilar Tres: Conéctate Con Otros





[www.headspace.com](http://www.headspace.com)

[www.onwardthebook.com](http://www.onwardthebook.com)

Dr. Lori: [www.edutopia.org](http://www.edutopia.org)

[www.zoom.us](http://www.zoom.us)

[www.doyogawithme.com](http://www.doyogawithme.com)





¿Qué estás haciendo para cuidarte en tu casa?

- Comparte tus ideas con nosotros
  - Manda un correo electrónico: [curryip@myips.org](mailto:curryip@myips.org)