

BIENVENIDA

Reto de 3 días

para el Autocuidado y Bienestar

Este es un espacio breve para hacer una pausa, prepararte y comenzar el reto con calma. No necesitas hacerlo perfecto ni sentirte de una forma específica. **Estar aquí ya es un primer gesto de autocuidado.**

1 Antes de empezar

Antes de ver los contenidos, toma unos segundos para notar cómo estás ahora mismo. No intentes cambiar nada. Solo obsérvalo.

Pausa de reflexión

¿Cómo se siente tu cuerpo en este momento?

¿Cómo está tu energía hoy?

¿Qué palabra describe mejor tu estado actual?

No hace falta responder "bien". Cualquier respuesta es válida.

2 Cómo funciona este reto

Durante los próximos 3 días encontrarás cada día:

- **Un video corto** con la idea principal del día.
- **Un audio breve** con una práctica guiada.
- **Una hoja sencilla** para reflexionar o elegir una pequeña acción.

Todo el contenido está pensado para realizarse en **pocos minutos** y para que puedas repetirlo cuando lo necesites, a tu ritmo.

3 Un acuerdo contigo

Este reto no es una prueba ni una obligación.

*"Si un día no puedes hacerlo completo, está bien.
Si necesitas repetir una práctica, también está bien."*

La invitación es **tratarte con amabilidad** y respetar tu propio ritmo.

**Cada pausa consciente, por pequeña que sea,
cuenta.**

Nota ética y cuidados importantes

Este material forma parte de un programa de autocuidado y bienestar emocional con enfoque educativo y preventivo. No reemplaza atención psicológica o médica profesional, ni es un espacio de diagnóstico o tratamiento.

Si tu malestar es muy intenso o aparecen pensamientos de hacerte daño, busca ayuda inmediatamente:

- Contacta a profesionales de salud mental en tu país.
- Usa líneas de ayuda o recursos de apoyo disponibles en tu zona.
- En caso de emergencia, acude a servicios de urgencias.