

Edad: 12 a 14 años

Tu mapa del autocuidado

¿Cómo funciona?

Paso 1: Imprime la plantilla del camino del autocuidado con estaciones vacías.

Paso 2: Reflexiona sobre tu autocuidado. Pregunta:

¿Qué haces para sentirte bien cada día?

¿Qué necesitas para cuidarte después del trasplante?

Paso 3: Llena cada estación del camino con acciones importantes para tu salud.

Ejemplos:

- Tomar medicamentos
- Ir a citas médicas
- Comer saludable
- Lavarme las manos antes de comer
- Hacer ejercicio

Paso 4: Escribe un compromiso personal al final del camino,

por ejemplo: "Prometo seguir este camino para estar más fuerte cada día".

agregar dibujos, colores o frases que te motiven.



www.lacardio.org

Síguenos en nuestras redes como [@fcardioinfantil](#) [f](#) [@](#) [t](#) [@lacardiokids](#) [v](#)

Edad: 12 a 14 años

Hoy me comprometo a