

¡Mantega las pilas cardagas!

Recarga tu batería de **movimiento**

dividiendo las actividades agotadoras en varias tareas más pequeñas y repartiéndolas en el tiempo.

Tómate tiempo para descansar entre una y otra.

Recargue la batería de sus **sentimientos**

siendo paciente contigo mismo, practicando la atención plena para mantener la calma y reservando algo de energía para las cosas que te gustan.

Recargue su batería de **pensamiento**

haciendo un plan y priorizando lo que hay que hacer sobre lo que puede esperar, para que las tareas importantes no se acumulen y causen estrés.

