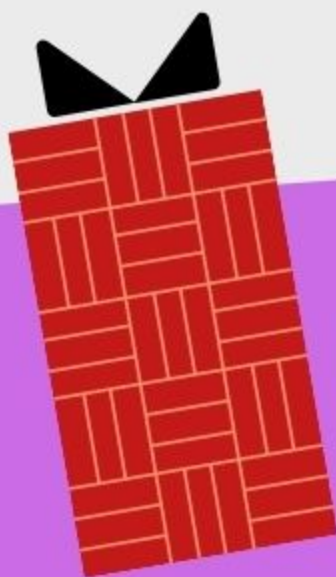


Escoge los regalos que quieras para ti  
y para tus seres queridos:

Boletín-A tu salud mujer  
diciembre 2022

## CUÍDATE

Ingiera todas las comidas; reduce la cantidad de dulces y bebidas alcohólicas; duerme las horas recomendadas; y no olvides tomar agua.



## COMPARTE

Conecta con tu grupo de apoyo y tus seres queridos en estas fiestas.

## DELEGA

Crea un plan donde todos los miembros de la familia participen en las tareas del hogar, decoraciones, preparación de las comidas, y la organización de las actividades. Esto puede resultar en mayor unidad familiar y descanso para ti.

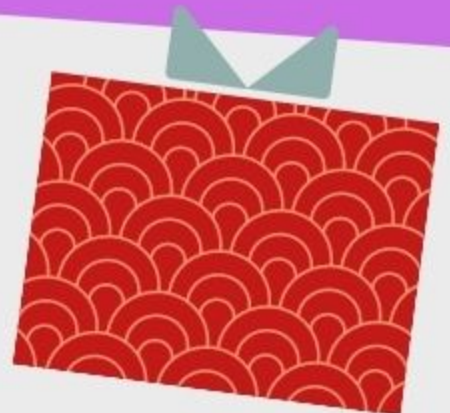


## MUÉVETE

Baila, camina, haz lo que más te guste para ejercitarte. Cuida tu cuerpo en estas festividades.

## MÍMATE

Háblate con amor y acéptate como eres. Toma tiempo para ti. Puedes automasajear, leer un libro, o meditar.



¡Felices fiestas de parte del equipo de trabajo  
del Centro Mujer y Salud!

