

## **Cuidar el vínculo, cuidarse a uno**

Categoría: Bienestar personal

Publicado: Lunes, 06 Octubre 2025 01:53

Escrito por: Sofia

Visitas: 946

---

Disculpe, su navegador no soporta audio.

Descargar [Cuidar el vínculo, cuidarse a uno](#)

*Lic. Florencia Raimondi*

# 3 hábitos de autocuidado para días intensos



## **Pausa consciente**

3 respiraciones profundas antes de la próxima consulta



## **Hidratación real**

agua a mano, no solo café



## **Descarga breve**

escribir una palabra al final de la jornada

Elegí al menos uno cada día.  
Tu bienestar también importa.