

RETO DE AUTOCUIDADO

El autocuidado es dar al mundo lo mejor de uno, en lugar de lo que nos queda. – Katie Reed

Ser una **child care provider proveedora de cuidado infantil** puede ser estresante. El cuidado que proporciona a los niños es fundamental y el cuidado de su bienestar también es esencial. Hacer pequeñas cosas cada día para cuidar nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestra salud no sólo nos ayuda a manejar lo que la vida nos trae, pero también nos ayuda a cuidar mejor de los demás. Pruebe estas actividades de autocuidado, ¡y táchelas al completarlas!

Salga afuera	Lea un libro	TOME UNA SIESTA	Aprenda algo NUEVO	TOME AGUA
Desconéctese de las redes sociales	Escuche su canción favorita	Pruebe una nueva RECETA	Llame a un AMIGO	MEDITE
Vea su película favorita	Despeje su espacio	Su elección	Haga una lista de GRATITUD	Tómese un baño
DIVIÉRTASE	JA ja JA ja ja JA ja JA ja Ría	Pida AYUDA	Haga EJERCICIO	TRÁTESE BIEN
Encuentre un nuevo podcast	BAILE	Escriba en su diario	Tómese un día de descanso	Acuéstese temprano

Visite [GrowYoungBrains.org](https://www.GrowYoungBrains.org) para obtener más recursos para proveedores de cuidado infantil.