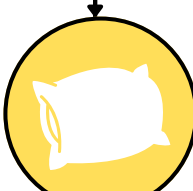


¡Encuentre su ritmo diario!

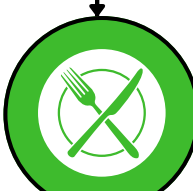
Las actividades diarias pueden hacerlo sentir incómodo. Es importante crear una rutina que regule el ritmo de sus actividades diarias para que no se esfuerce demasiado ni se agote demasiado. Tanto esforzarse demasiado (o exigirse demasiado) como esforzarse poco (o lo contrario) pueden afectar negativamente a su recuperación. Escriba un plan para las siguientes actividades diarias que no le resulte abrumador. Es posible que tenga que ajustar su rutina antes de encontrar su ritmo.



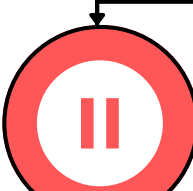
Dormir
Decida un patrón de sueño regular.



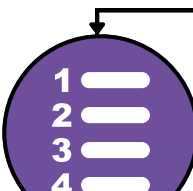
Siesta
Considere limitar el sueño durante el día y no después de la hora de la cena.



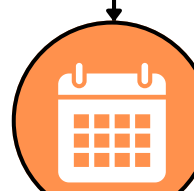
Pausas para comidas y refrigerios
Planifique una rutina para las comidas con pausas predeterminadas para tomar refrigerios y agua.



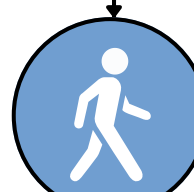
Descanso
Incluya descansos predecibles en su rutina.



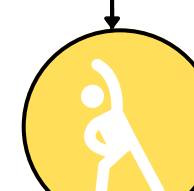
Priorizar
Priorizar las actividades del día, como la escuela, los compromisos, las citas y las tareas.




Plan
Planifique actividades agradables.



Recuento diario de pasos
Determine un recuento diario de pasos de referencia.



Movimiento
Programe y planifique cuándo participará durante el día (se recomienda todos los días) en algún tipo de movimiento y algún tipo de ejercicio ligero.



Habilidad para calmarse
Aprenda una habilidad nueva para calmarse.