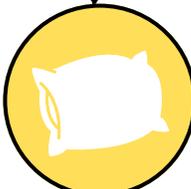


# ¡Encuentre su ritmo diario!

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.



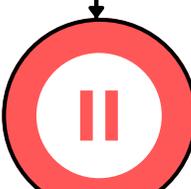
**Dormir**  
Decida un patrón de sueño regular.



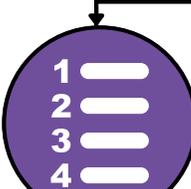
**Siesta**  
Considere limitar el sueño durante el día y no después de la hora de la cena.



**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.