# ¿Qué necesitas cuidar hoy?

## *What do you need to take care of today?*

### Haz una pausa y reflexiona *Take a pause and reflect*

Esta plantilla te invita a identificar qué necesitas cuidar en este momento, reconociendo tus propias necesidades. Te ayudará a reflexionar sobre tres ámbitos importantes: *This worksheet invites you to stop for a moment and identify what you need to take care of right now, recognizing your own needs. It will help you reflect on three key areas:*



### Tus emociones
*Your emotions*

¿Qué sientes hoy? ¿Qué necesitas para estar mejor? *How do you feel today? What do you need to feel better?*



### Tus límites
*Your boundaries*

¿Qué necesitas poner en claro, cuidar o respetar en este momento? *What do you need to set clearly, take care of or respect right now?*



### La forma de acompañar a alguien
*How to support someone*

¿Qué necesitas para acompañar desde un lugar más sano y sostenible? *What do you need to support someone in a healthier and more sustainable way?*



**Cuidarte también es una forma de estar bien con los demás.**
***Taking care of yourself is also a way to be well with others.***



**Tómate este momento para ti. Reconocer lo que necesitas también es un acto de cuidado.**
***Take this moment for yourself. Recognizing what you need is also an act of self-care.***

Más información en: botiquincudeca.org

*More information:* cudecafirstaidkit.org

**Una forma especial de cuidar**
***A special kind of caring***

FUNDACIÓN cudeca
CUIDADOS PALIATIVOS · PALLIATIVE CARE