🫶✨El autocuidado es una responsabilidad que tiene cada individuo para fomentar, conservar y cuidar su propia salud. A través del conocimiento del tema y de la aplicación de diferentes estrategias para el autocuidado, ayudamos a que nuestra salud se mantenga. Es por esto que les invitamos a esta actividad educativa en la que vamos a aprender sobre el autocuidado, sus componentes y las distintas estrategias para aplicar en el día a día, en procura de un mayor bienestar