

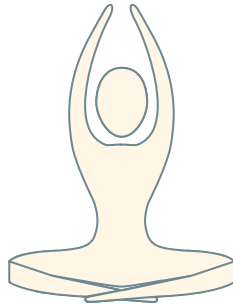
# Actividades restaurativas

El manejo de la energía es un aspecto importante para mantener una vida equilibrada. En nuestras rutinas diarias, podemos olvidarnos de participar en actividades restaurativas, es decir, actividades que disfrutamos.



## Las actividades restaurativas hacen lo siguiente:

Activar  
Enfocar  
Motivar  
Elegir el estado de ánimo



## Ejemplos de actividades restaurativas:

Duchas de agua caliente  
Recesos  
Siestas  
Aficiones

Mis actividades restaurativas son:

¿Cómo puedo aumentar las actividades restaurativas esta semana? Ej: Planificar los descansos en el horario, caminar, acostarme más temprano, meditar, etc.

