

# LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA RUTINA DIARIA

- Despiértese todos los días a la misma hora.
- Lávese los dientes por la mañana y por la noche.
- Lávese la cara por la mañana y por la noche.
- Tome sus medicamentos.
- Báñese con regularidad.
- Trate bien a sus seres queridos y mascotas.
- Haga alguna actividad física con regularidad.
- Consuma una verdura todos los días.
- Beba mucha agua.
- Converse con un amigo por teléfono.
- Realice una de las tareas que tenga pendiente.
- Diga en voz alta una de las cosas por las que se sienta agradecido.