

AT&T TIPS

Rutinas de Autocuidado Digital

1

ARTES Y MÚSICA

- 30–45 min, 2–3 veces/semana (instrumento, pintura, danza).
- Diario creativo: escribir o dibujar 10 min al día.

2

EJERCICIO FÍSICO

- Pausas activas de 3–5 min cada hora.
- Ejercicio moderado 20–30 min, 3–4 veces/semana.
- Actividades con ritmo o coordinación (baile, juegos).
- En niños: juego libre y deportes en equipo.

3

JUEGOS DE ESTRATEGIA

- Rompecabezas o sudoku (30 min).
- “Regla +1”: que rete sin frustrar.
- En aula: viernes de estrategia y reflexión sobre el proceso.

4

NATURALEZA

- Tener una planta o abrir la ventana.
- Pasear por calles arboladas.
- Antes de exámenes: caminata de 10–15 min.

5

MINDFULNESS Y RESPIRACIÓN

- Respirar 5 min (4–4–6).
- Antes de estudiar: 1 min de atención consciente.
- Con niños: “barquito en la barriga” o atención a sonidos.