



# Tarjetas de Autocuidado

**misd**  
mi sexualidad, mi derecho

  
**Profamilia**

# GIRASOL MARCHITO

**Me marchito cuando no escucho  
mis necesidades e interpongo  
el deseo de otros sobre mi.**



# GIRASOL NUTRIÉNDOSE

Me nutro cuándo hago  
cosas que me gustan y que  
aportan a quién soy.



# GIRASOL MIRANDO A OTROS

Me cuido cuando elijo  
mis relaciones de manera  
consciente.



# GIRASOL Y OTROS GIRASOLES

**Me cuido cuando conozco  
mis límites y los comunico.**



# GIRASOL Y EL DÍA

**El Autocuidado se  
trabaja todos los días.**





# Girasol ¿cómo te cuidas?

Cuéntanos

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----





# Girasol ¿cómo te cuidas?

Cuéntanos

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----





# Tarjetas de autocuidado

-  @profamiliacol
-  Línea Nacional 01 8000 110 900
-  Profamilia Colombia
-  [www.profamilia.org.co](http://www.profamilia.org.co)

