

# Pasos para el cuidado de sí mismo (el autocuidado)

Manteniendo el equilibrio entre la vida personal y profesional promueve una mejor calidad de vida y proteja nuestra salud mental. Se logra este equilibrio con el autocontrol y la conciencia de uno mismo. A continuación, encontrará formas de cuidarse para fortalecer el bienestar.

## Ejercicio



Haciendo ejercicio **3** veces por semana disminuye el estrés, aumenta niveles de energía, y mejora la felicidad

Las personas que comen mucha verdura, fruta, granos integrales, pescado y nueces tienen el **30%** menos probabilidad de desarrollar la depresión



## Alimentarse sanamente

## Dormir



**40%** de adultos duermen menos del recomendado 7-9 horas. Los beneficios de dormir para el bienestar incluyen mejor control emocional y manejo de ansiedad

**64%** de personas se sienten renovados y animados para regresar al trabajo después de las vacaciones



## Tomarse unos días

## Sal para afuera



En promedio, los americanos pasan el **93%** del tiempo adentro – sal para afuera – la naturaleza y la luz natural mejoran el estado de ánimo y ayudan recuperar el enfoque y la claridad

La risa aumenta las endorfinas, la hormona de la felicidad, mejora el humor y puede reducir la presión arterial



## Reír

## Practica el mindfulness (la meditación)



La práctica mindfulness reduce la preocupación y aumenta compasión propio y sentimientos de conexión con otros, mejorando el bienestar

Las relaciones cercanas con los seres queridos proporcionan confianza en uno mismo y mejoran la autoestima, ayudando a superar los traumas



## Platica con un amigo/a

Para recursos sobre la prevención del suicidio, visite [www.elsuicidioesprevenible.org](http://www.elsuicidioesprevenible.org)

La Red Nacional de Prevención del Suicidio:

**1.888.628.9454**

SanaMente: El Movimiento de Salud Mental de California [www.sanamente.org](http://www.sanamente.org)

El Sufrimiento No Siempre Se Nota  
**RECONOZCA LAS SEÑALES**  
El Suicidio Es Prevenible



**SanaMente**  
Movimiento de Salud Mental de California

Financiado por condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental (Propuesta 63), aprobada por votantes.