Pasos para el cuido de sí mismo (el autocuidado) durante el COVID-19

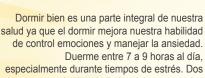
Durante tiempos de cambio e incertidumbre, ahora más que nunca es importante incorporar habitualmente el autocuidado y la rutina. Y aunque la rutina de autocuidado quizás ya no este disponible, hay maneras para mantenerte saludable y conectado. Cada día, tome un momento (o más) para cuidarte.

El ejercicio aumenta el nivel de energía y la felicidad y no es necesario ir al gimnasio. De casa, puedes participar en un grupo de ejercicio en línea o puedes pasar tiempo afuera caminando o andando en bicicleta.



Eiercicio

Alimentarse Sanamente





Dormir

horas antes de dormir, limita el tiempo con las noticias y redes sociales.



Los estudios demuestran que las personas que están comprometidos en el aprendizaje sienten más confianza, esperanza y propósito. Podemos mantener nuestra mente activa a través de visitas virtuales a museos, leyendo, cocinando recetas nuevas o actualizando rompecabezas.

Lo que elegimos para nutrir nuestros cuerpos y la manera en que lo disfrutamos puede tener un impacto tremendo en nuestra salud

mental y física. Cuando vas de compras elige alimentos que aumentan tu estado de ánimo

como avena, nueces y hasta chocolate negro.

El tener horarios fijos para comer, dormir, despertar, ser ejercicio, trabajar o estudiar

puede ayudar a mantener una sensación de normalidad.

Aprender y Explorar



Estructura y Rutinas

Practica el mindfulness (la meditación)

Nuestras conexiones con los demás nos ayudan a enfrentar los altibajos de la vida. Mantén contacto con amigos, familiares y compañeros de trabajo a través de llamadas telefónicas y videollamadas.



Descansar durante el día nos ayuda relajar del ahogo del día. La práctica de pausar, respirar y estar presente es fundamental para nuestro bienestar y salud mental porque nos ayuda a reducir el estrés, a preocuparnos menos y a mejorar los sentimientos de fortaleza. Puedes tomar un momento a primera hora o antes de dormir para meditar.



Hablar con un Amigo

La Red Nacional de Prevención del Suicidio 1.888.628.9454

Llame al **1.885.845.7415** para recibir apoyo





