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

Alimentarse sanamente

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

Dormir

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

Tomarse unos días

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

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

Reír

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

Practica el mindfulness (la meditación)

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

Platica con un amigo/a

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

Para recursos sobre la prevención del suicidio, visite **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**

RECONOZCA LAS SEÑALES

SanaMente