

## 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.





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



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

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



Tomarse unos dias

Sal para afuera



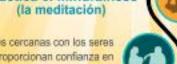
En promedio, los americanos pasan el 93% del tiempo adentro - sal para afuera - la naturaleza y la luz natural mejoran el estado de ánimo y ayudan recuperar el enfoque y la claridad

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



Reir

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

visks 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





