

# 8 formas de apoyar el bienestar mental

Elija una para hacer cada día o hágalas todas todos los días: usted decide.



## Viva sus sentimientos

- Hable consigo mismo sobre ellos de una manera amable y comprensiva, o compártalos con un amigo de confianza o un profesional de salud mental.
- Expresé sus emociones a través del arte, como llevar un diario, pintar, dibujar o componer.
- Ejercítelo de forma consciente al meditar, practicar yoga, botar una pelota o lanzar al aro.



## Pruebe algo nuevo

- Entrenar para una maratón
- Aprender a bucear
- Aprender un nuevo idioma o a tocar un instrumento



## Tómese tiempo para relajarse

- Haga algo que lo haga reír.
- Aprenda y practique un ejercicio de respiración profunda o relajación muscular progresiva.
- Acuéstese y cierre los ojos durante 5 minutos.



## Practique la atención plena

- Muestra gratitud agradeciendo a las personas cuando le ayudan
- Reflexione todos los días sobre las cosas buenas de su vida
- Haga al menos 3 actos de bondad cada día



## Encuentre (y mantenga) un pasatiempo

- Únase a una liga de fútbol de fantasía o a un deporte de equipo.
- Sea mentor o entrenador de niños.
- Aprenda a tocar un instrumento musical, a trabajar la madera, a cocinar, o haga jardinería.



## Cuídese

- Establezca un horario de descanso para dormir entre 7 y 9 horas la mayoría de las noches
- Prepare comidas y refrigerios equilibrados y nutritivos, y muévase regularmente
- Realice los chequeos de salud recomendados y la atención preventiva.



## Pase tiempo al aire libre

- Practique senderismo, escalada en roca (dentro de sus límites), acampe o haga esnórquel.
- Recoja la basura en un parque local o en la calle.
- Ofrézcase como voluntario para pasear perros, por ejemplo, en un refugio local o para sus vecinos.



## Sea amable con usted mismo

- Aprenda de los errores y los fracasos y luego déjelos ir
- Pase tiempo con personas positivas que le hagan sentirse bien con usted mismo
- Trátese con respeto y comprensión, tal como lo haría con un buen amigo