



# **Pasos** para el cuidado 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.



## **Ejercicio**

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.

## **Alimentarse Sanamente**



Dormir bien es una parte integral de nuestra salud ya que el dormir mejora nuestra habilidad de control emociones y manejar la ansiedad.

Duerme entre 7 a 9 horas al día, especialmente durante tiempos de estrés. Dos horas antes de dormir, limita el tiempo con las noticias y redes sociales.



## **Dormir**

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.

## **Aprender y Explorar**



El tener horarios fijos para comer, dormir, despertar, ser ejercicio, trabajar o estudiar puede ayudar a mantener una sensación de normalidad.



## **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**

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

Llame al **1.885.845.7415** para recibir apoyo emocional de consejeros que no sea de emergencia.



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