

Recarga tu batería personal: **consejos para el auto cuidado de la salud mental**



La vida puede ser estresante, y tu cuerpo y mente no pueden seguir adelante sin parar y descansar. Puede ser que te concentres en el trabajo o en la escuela, en tu familia o en otros compromisos y olvides que también necesitas cuidarte. No cuidarte puede debilitar tu salud mental y provocar agotamiento.

De seguro no te gustaría que tu teléfono se quede sin batería cuando lo necesitas. De manera similar, cuando tu energía mental o física se agota, debes conectarte con tus fuentes personales de energía. **Cuando incorporas actividades de cuidado personal en tu vida, le das a tu mente y cuerpo el descanso que necesitan para recargarse, y así, ayudarte a ser lo mejor que puedes ser.**

Conceptos básicos de cuidado personal

Algunas actividades son tan importantes para la salud y el bienestar mental que forman la base del cuidado de uno mismo. Entre ellas están las siguientes:

- **Duerme lo suficiente:** sentirte descansado es fundamental para tu bienestar general. Trata de dormir de 7 a 9 horas cada noche para que tu cuerpo y cerebro puedan reiniciarse y estar listos para el día siguiente.
- **Come alimentos saludables:** lidiar con días ocupados y estresantes requiere energía, y comer los alimentos adecuados puede mejorar tu estado de ánimo y capacidad para funcionar.
- **Mantente hidratado:** beber lo suficiente ayuda a que tu cuerpo y cerebro funcionen bien y también aumenta tu energía. Prefiere el agua o las bebidas sin azúcar añadida.
- **Mueve tu cuerpo:** el ejercicio aumenta tus niveles de energía y mejora tu estado de ánimo. Te sentirás mejor después de ponerte activo, ya sea que salgas a caminar, practiques el senderismo, asistas a clases de baile o vayas al gimnasio.
- **Toma tus medicamentos:** si tienes alguna afección de salud física o mental, sigue las instrucciones de tu médico para evitar que se desarrollen una situación de crisis u otros problemas.
- **Administra tu horario:** trata de evitar asumir más de lo que puedes manejar. Conoce tus limitaciones y asegúrate de aprovechar el tiempo para las cosas que son más importantes para ti. Decir “no” puede ser un tipo de cuidado personal.
- **Conéctate con amigos y familiares:** el apoyo social es vital para la buena salud mental. Mantén contacto con amigos y familiares con los que disfrutes estar y que te darán un impulso de positividad o aprecio.
- **Evita el alcohol y las drogas:** el consumo de bebidas alcohólicas y drogas puede empeorar una afección de salud mental y aumentar las posibilidades de que se desarrolle una crisis. Esfuérate para reducir la cantidad que consumes y con qué frecuencia. Es posible que debas eliminarlos de tu vida para cuidar tu salud mental.



Obtenga más recursos en: takeaction4mh.com/es

PARA LA SALUD MENTAL

Elije tus energizantes, esto es, lo que te hace sentir bien

Todos somos diferentes, por lo que las actividades de cuidado personal que funcionan para una persona pueden no ser útiles para otra. **Encuentra las cosas que te ayuden a relajarte y sentirte bien.** Prueba diferentes actividades para ver cuáles deseas agregar a tu lista recordatoria para cuando necesites un impulso.

Te damos algunas ideas. **Marca las actividades que has probado y aprovecha las oportunidades para tratar nuevas actividades:**

- Salir a tomar el sol
- Escuchar música y cantar las canciones
- Tomar una siesta corta
- Meditar o usar una aplicación de conciencia plena o mindfulness
- Comer un trozo de chocolate amargo
- Dar un paseo por la naturaleza
- Escribir en un diario
- Unirte a una liga deportiva comunitaria o jugar un juego de organización espontánea en el parque
- Tomar un baño largo y tibio
- Ir a la peluquería o a arreglarte las uñas
- Ver un programa de televisión o una película que te haga sentir bien
- Organizar un baile
- Estirarte o hacer algunos movimientos de yoga
- Tomarte un descanso de tu pantalla
- Inhalar contando 5, aguantar 5, exhalar 5, aguantar 5 y repetir
- Planificar unas vacaciones
- Ir a un museo y mirar cosas hermosas
- Leer un libro
- Conectar con otras personas en un grupo de apoyo en línea
- Trabajar en el jardín
- Escuchar los sonidos de la naturaleza, como las olas del mar o el murmullo de un arroyo
- Hacer algo creativo como arte, escribir o tocar un instrumento
- Ir a dar un largo paseo en auto
- Llamar a un amigo con el que no has hablado recientemente
- Apagar las alertas de tu teléfono
- Jugar con los niños que hay en tu vida
- Colorear un libro o descargar hojas para colorear
- Cocinar tu plato favorito
- Orar
- Encender una vela o usar aceites de aromaterapia
- Jugar un juego
- Ir a un masaje o usar un masajeador
- Hacer una lista de 10 cosas que agradeces en tu vida
- Empezar una actividad deportiva extrema
- Comprarte flores frescas
- Ordenar la cena a domicilio
- Ver el amanecer o el atardecer
- Tomarte un día para mejorar tu salud mental
- Relajarte con una taza de té o café
- Mirar videos de animales lindos
- Aprender algo nuevo
- Enviar una nota a alguien a quien aprecias

¿Y si sigo necesitando ayuda?

Las actividades de cuidado personal son como mantener la batería cargada para que tu teléfono funcione durante todo el día. Si la batería se baja, es posible que no puedas usar el dispositivo hasta que lo vuelvas a enchufar. A veces, sin embargo, un teléfono puede tener un problema como un error de software o una pantalla rota que necesita atención profesional.

El cuidado personal puede mantener tu salud mental en buena forma emocional y evitar que las pequeñas tensiones se conviertan en grandes. Pero a veces, sigue sin ser suficiente. **Si comienzas a sentirte abrumado, ansioso o deprimido, puede ser el momento de buscar ayuda** (takeaction4mh.com/es/learn-more-resources). **Obtén más información sobre los diferentes tipos de ayuda disponibles para ti** (takeaction4mh.com/es/get-help-now).



Obtenga más recursos en: takeaction4mh.com/es

**TOMA
Acción**

PARA LA SALUD MENTAL