

Bienestar Diario

Nuestra mente y nuestro cuerpo están conectados – y el bienestar de cada uno afecta el bienestar del otro. Aquí hay algunas maneras de afrontar y prosperar.

Manténgase en contacto

Manténgase en contacto con amigos y familiares – ya sea en persona o de manera virtual. Encuentre tiempo para compartir tus sentimientos y hacer cosas juntos. Recuerde los buenos tiempos y experiencias. Haga nuevos recuerdos. ¡Disfrute del mundo con otras personas!



Duerma

Dormir saludablemente es esencial para el cuerpo y la mente. Si no puedes dormir porque estás pensando de más, intenta anotar tus pensamientos antes de irte a dormir. Deja el celular y no veas pantallas una hora antes de dormir.



Hable

Es bueno hablar de las dificultades de salud mental. Puedes hablar con un amigo o miembro familiar, así como con un doctor o terapeuta. Está bien no sentirse bien todo el tiempo. Pero si cada día es difícil, es tiempo de buscar ayuda.



Coma saludablemente

Una dieta saludable es buena para tu cuerpo y tu mente. Intenta comer una dieta balanceada. Coma más frutas y vegetales (especialmente vegetales). Evite comida procesada o empaquetada. ¡Tome agua!



Respire

Un poco de tiempo de calma puede cambiar tu día entero. Puede ser en forma de meditación u oraciones, pero de cualquier forma darse un descanso del día a día puede fortalecer tu mente y ayudarte a lidiar con el estrés.



Haga ejercicio

Puede ser un reto acomodar una rutina de ejercicio en tu vida. ¡Pero vale la pena! Hacer ejercicio regularmente ayudará tu cuerpo y tu mente. Te moverás mejor y te sentirás mejor.



VEA MÁS:


salud
siemprevc.org



 VENTURA COUNTY
BEHAVIORAL HEALTH
A Department of Ventura County Health Care Agency