

Consejos Para el Autocuidado de la Salud Mental

Mantener una buena salud mental puede tomar muchas formas diferentes. Si bien el apoyo y el tratamiento son uno de ellos, una parte importante también es practicar el autocuidado. El cuidado personal puede ser diferente de una persona a otra, pero en general, practicar el cuidado personal es todo lo que haces para cuidarte física, mental y emocionalmente.

El cuidado personal puede ayudarte a mantener una buena salud mental, al mismo tiempo que previene que se desarrollen o empeoren algunos problemas. Pero, hacer tiempo para el cuidado personal no siempre es fácil, especialmente cuando no nos sentimos lo mejor posible. Es posible que algunos días solo tengas unos minutos aquí y allá, pero incluso esos pocos minutos pueden ser útiles.

Practicar el autocuidado

Algunas actividades son tan importantes para la salud mental y el bienestar que forman la base para cuidarte a ti mismo. Estos incluyen:

- **Duerme lo suficiente:** Sentirse bien descansado(a) 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:** Lo que hacemos a lo largo del día requiere energía y comer los alimentos correctos puede mejorar tu estado de ánimo y tu capacidad para funcionar.
- **Mantente hidratado(a):** Beber lo suficiente ayuda a que tu cuerpo y cerebro funcionen bien y aumenta tu energía. Enfócate en agua o bebidas sin azúcar añadida.
- **Mueve tu cuerpo:** el ejercicio aumenta tus niveles de energía y mejora tu estado de ánimo. Ya sea que salgas a caminar, vayas de excursión, bailes con música o vayas al gimnasio, te sentirás mejor después de estar activo(a).
- **Toma tus medicamentos:** Si tienes alguna condición de salud física o mental, sigue las indicaciones de tu médico para ayudar a prevenir una situación de crisis u otros problemas que se desarrollen.
- **Administra tu tiempo:** Haz todo lo posible para evitar asumir más de lo que puedes manejar. Conoce tus limitaciones y asegúrate de tener tiempo para las cosas que son más importantes para ti. Comunícate con familiares y amigos para obtener ayuda y toma en cuenta que, a veces, decir “no” puede ser una forma de autocuidado.
- **Conéctate con amigos y familiares:** El apoyo social es vital para una buena salud mental. Mantente en contacto con amigos, familiares y otras personas de tu comunidad que te darán un impulso de positividad o comodidad.
- **Evita el alcohol o las drogas:** El uso de alcohol o drogas puede empeorar una condición de salud mental y aumentar las posibilidades de que se desarrolle una crisis. Trabaja para reducir la cantidad que consumes y con qué frecuencia.



Elija lo que funciona para ti

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 ayudan a relajarte y sentirte bien. Y recuerda, el verdadero cuidado personal tiene muy poco que ver con “darte un gusto” y mucho que ver con tomar decisiones para nuestro bienestar a largo plazo todos los días. A continuación, se presentan algunas ideas:

- Salir a tomar el sol
- Escuchar música
- Tomar una siesta
- Meditar o practicar la consciencia plena
- Dar un paseo
- Escribir en un diario
- Tomar un baño/ducha
- Ver una película que te haga sentir bien
- Estirarte
- Tomar un descanso de las pantallas
- Inhalar mientras cuentas hasta 5, sostener hasta 5, exhalar hasta 5, sostener hasta 5 y repetir
- Leer un libro
- Comunicarte con un amigo(a) o familiar
- Conectar con otras personas en línea
- Trabajar en el jardín
- Hacer algo creativo como dibujar, escribir o tocar un instrumento
- Cocinar tu comida favorita
- Rezar
- Hacer una lista de 10 cosas por las que estás agradecido(a)
- Enviar una nota a alguien que te importa




Family Service Center
Seaside
831-394-4622
1178 Broadway Avenue
Seaside, CA 93955

Family Service Center
Salinas
831-757-7915
433 Salinas Street
Salinas, CA 93901

www.chservices.org

 [@chservicesmonterey](https://www.facebook.com/chservicesmonterey)

 [@chs_monterey](https://twitter.com/chs_monterey)

Quitar o eliminar para el autocuidado

Sin suficiente tiempo para hacer las cosas que necesitamos hacer, en nuestro trabajo y en nuestra vida personal, ¿cómo podemos agregar algo más a la mezcla? El cuidado personal no siempre es agregar algo a nuestra vida. A veces quitar algo también puede ser poderoso. Haz una pausa y toma un momento para pensar en lo que podrías "quitar". ¿Qué podrías eliminar para ayudarte a prevenir el agotamiento, reducir el estrés general y ayudar con el enfoque y el bienestar general?

Para obtener más información y recursos, visita www.BienestarParaTi.org. Si necesitas ayuda, comunícate de inmediato con la Línea de Crisis para la Prevención del Suicidio de la Costa Central las 24 horas del día, los 7 días de la semana al **9-8-8**. Si necesitas ayuda con alimentos y refugio, llama al **2-1-1**.



**community
human services**
hope. help. here.