

# Cuidado Personal



## 5 CONSEJOS QUE LO AYUDARÁN A CUIDARSE

El cuidado personal es una excelente forma de priorizarse fomentando su salud física, mental y espiritual. Incorporar hábitos diarios puede recordarle que se tome un momento para cuidarse.

### MANTÉNGASE ACTIVO Y EXPLORE AL AIRE LIBRE

El ejercicio y la cercanía a los espacios verdes no solo beneficia su salud física sino que también puede reducir el estrés, la ira y la tensión. Explore los hermosos espacios verdes de San Diego mediante programas recreativos del Departamento de Parques y Recreaciones (Parks and Recreation) de San Diego o de Mission Trails Regional Park.



### HAGA ALGO QUE DISFRUTE

Los pasatiempos son excelentes para mejorar sus habilidades y manejar el estrés. Aprenda algo nuevo escuchando un *podcast* o baile con su música favorita con iHeartRadio. Según las investigaciones, bailar mejora la salud del corazón, la fuerza muscular, el equilibrio y la coordinación.



### DUERMA MEJOR

Según los expertos, las personas adultas deberían dormir entre 7 y 9 horas por noche. Considere hacer meditación y clases de yoga de OG Yoga o leer sobre otros consejos para dormir mejor, como apagar los dispositivos electrónicos, en la sección Vida saludable (Healthy Living) de la American Heart Association.



### COMA ALIMENTOS VARIADOS

Mantener una dieta balanceada y una rutina en las comidas puede aumentar su energía y darle energía al cuerpo. Considere probar nuevas recetas de colaboradores de *Live Well San Diego*, como la American Heart Association y Feeding San Diego.



### BUSQUE APOYO DE UN PROFESIONAL

Busque apoyo profesional llamando a su línea de acceso y crisis (Access and Crisis Line, ACL) local al 1-888-724-7240, que ofrece apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana, y recursos en todo el condado, en más de 200 idiomas, de consejeros con experiencia en todos los temas de salud del comportamiento, salud mental y consumo de sustancias.





### SD PARKS AND RECREATION

<https://www.sdparks.org/content/sdparks/en/participate/OutdoorExperiencesforAll.html>



### MISSION TRAILS REGIONAL PARK

<https://mtrp.org/visitor-center/>



### AMERICAN HEART ASSOCIATION

<https://www.heart.org/en/healthy-living>



### OG YOGA

<https://www.ogyoga.org>



### iHEARTRADIO

<https://www.iheartmedia.com>



### FEEDING SAN DIEGO

<https://www.feedingsandiego.org/recipes/>



Para obtener más información sobre colaboradores, recursos de salud mental y sobre cómo participar, visite:

[www.CheckYourMoodSD.org](http://www.CheckYourMoodSD.org).

