

Self-Care



5 TIPS TO HELP CARE FOR YOURSELF

Self-care is a great way to prioritize yourself by promoting your physical, mental, and spiritual health. Incorporating daily habits can remind you to take a moment to care for yourself.

STAY ACTIVE AND EXPLORE OUTDOORS

Regular exercise and proximity to green spaces not only benefit your physical health, but can also decrease stress, anger, and tension. Explore the beautiful outdoors of San Diego through the many recreational programs offered by San Diego County Parks and Recreation.



DO SOMETHING YOU ENJOY

Hobbies are a great way to improve your skills and help cope with stress. You can learn something new by listening to a podcast or brighten your day by dancing to your favorite music. Discover your local library's programs and events to try something new TODAY!



IMPROVE YOUR SLEEP

Experts suggest that adults should get 7 to 9 hours of sleep daily. Explore mindfulness and meditation resources through **UCSD Centers for Integrative Health's** webpage or check out other sleep tips - like turning off electronics - through the **American Heart Association's Healthy Living** webpage.



EAT A VARIETY OF FOODS

Maintaining a balanced diet and routines around your meals can boost your energy and provide fuel for your body. Consider trying new recipes from **Live Well San Diego Partners**, such as **First 5 San Diego**, **Feeding San Diego**, and **Jacobs & Cushman San Diego Food Bank**.



SEEK SUPPORT FROM A PROFESSIONAL

Call the Access and Crisis Line at 1-888-724-7240 to speak with a licensed, behavioral health professional. Calls are answered 24/7, are confidential, and always free. Interpreter services are available in over 200 languages.



Cuidado Personal



5 CONSEJOS PARA CUIDAR DE UNO MISMO

El cuidado personal es una buena forma de darse prioridad a uno mismo promoviendo la salud física, mental y espiritual. Incorporar hábitos diarios puede recordarle que debe dedicar un momento a cuidar de sí mismo.

MANTÉNGASE ACTIVO Y EXPLORE EL AIRE LIBRE



El ejercicio regular y la proximidad a espacios verdes no sólo benefician su salud física, sino que también pueden disminuir el estrés, la ira y la tensión. Explora los bellos espacios al aire libre de San Diego a través de los programas recreativos ofrecidos por Parques y Actividades Recreativas del Condado de San Diego.

HAGA ALGO QUE LE GUSTE

Un pasatiempo es una forma estupenda de mejorar sus habilidades y ayudarle a enfrentar el estrés. Puede aprender algo nuevo escuchando un podcast o bailando su música favorita. También puede descubrir nuevos intereses a través de los programas y eventos de su biblioteca local.



MEJORE SU SUEÑO



Los expertos sugieren que los adultos deben dormir entre 7 y 9 horas por noche. Explora los recursos de atención plena y meditación a través de los Centros de Salud Integral de UC San Diego Salud o lea sobre otros consejos para dormir - como apagar los aparatos electrónicos - a través de la página Healthy Living de la Asociación Americana del Corazón.

COMER DISTINTOS ALIMENTOS

El mantenimiento de una dieta equilibrada y rutinas en torno a sus comidas puede aumentar su energía y proporcionar combustible para su cuerpo. Considere la posibilidad de probar nuevas recetas de los socios de Vive Bien San Diego, como la Asociación Americana del Corazón, Feeding San Diego y Jacobs & Cushman San Diego Food Bank.



BUSQUE APOYO DE UN PROFESIONAL

Confidencial y gratuita, la Línea de Acceso y Crisis de San Diego ofrece apoyo inmediato y recursos de un consejero con experiencia durante 24 horas al día, 7 días a la semana, sobre temas como: prevención del suicidio, intervención en crisis, recursos comunitarios, referencias de salud mental, servicios de apoyo al alcoholismo y la drogadicción y mucho más.

