

10 consejos de autocuidado durante la pandemia de COVID-19



Recuerda: ¡la buena salud mental comienza contigo!

El brote de la Enfermedad por Coronavirus (COVID-19) nos ha impactado a todos y a nuestra salud emocional, causando sentimientos de miedo e incertidumbre. Así es que ahora, más que nunca, es importante tomarse para uno mismo, obtener la atención y el apoyo que necesitas y practicar hábitos saludables.

Los siguientes elementos son diez consejos simples y fáciles para tomarse un descanso, ser amable con usted mismo y aumentar su bienestar emocional:

Conéctese con familiares y amigos de forma segura

Los seres humanos son seres sociales que quieren sentirse apoyados, valorados y conectados. Conéctese con las personas que le importan y en las que confía para aliviar el estrés diario mediante la planificación de actividades virtuales o físicamente distanciadas mientras se adhiere a los protocolos de orden de salud pública. Comuníquese con familiares o amigos desde lejos y planifique lugares de reunión virtuales creativos a través de Zoom, fiestas familiares, FaceTime, u otras herramientas de videoconferencia. La investigación científica muestra que los beneficios de la conexión social incluyen una mayor felicidad, un menor riesgo de presión arterial alta y una vida más larga.

Salga a caminar o hacer caminatas

La cercanía a los espacios verdes se ha asociado con niveles más bajos de estrés y una disminución de síntomas de depresión y ansiedad. Tómese el tiempo para disfrutar de su entorno e interactuar con la naturaleza. Ir incluso a una caminata corta de 5 a 10 minutos afuera, usar su cubrebocas y mantenerse al menos a 6 pies de los demás cuando sea posible será una excelente manera de reiniciar y reenfocarse. Visite el [Centro de Recreación Virtual del Departamento de Parques y Recreación del Condado de San Diego](#) para ver los parques del Condado, las rutas de senderismo, las actividades Para jóvenes y actividades familiares.

Apague los dispositivos electrónicos

La electrónica aumenta la conectividad y nos ayuda a mantenernos conectados con el mundo, pero también puede evitar que nos "relajemos" al final del día. Tanto la actividad mental como la exposición a la luz de los dispositivos promueven estar despiertos, así que trate de apagar los dispositivos electrónicos una hora antes de acostarse para ayudar a preparar su cerebro para dormir.

Comer bien

Es importante comer bien para funcionar bien. Mantener una dieta bien balanceada y rutinas alrededor de sus comidas también puede aumentar su energía, contrarrestar el impacto del estrés en su cuerpo, proporcionar combustible para su cerebro y reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades.

Manténgase físicamente activo de forma segura

El ejercicio no solo beneficia su salud física, sino que también puede disminuir el estrés, el mal humor y la tensión. Reduce la ansiedad y la depresión, mejora el sueño y también puede aumentar la autoestima y la confianza.

Duerma lo suficiente

Los expertos sugieren que los adultos deben dormir de 7 a 9 horas cada noche. Esta cantidad varía de un individuo a otro, pero es importante evaluar si está durmiendo lo suficiente para mantenerse saludable. A el cuerpo le gusta la consistencia, así que haga todo lo posible para establecer una hora regular para acostarse para un descanso máximo.

Meditar

La meditación no solo ofrece una sensación de calma, sino que también puede ayudar a lidiar con la ansiedad y la depresión, el cáncer, el dolor crónico, el asma, las enfermedades cardíacas y la presión arterial alta. Reserve al menos unos minutos al día para probar una opción de meditación que funcione para usted. Aquí hay muchos libros, discos compactos, aplicaciones móviles y recursos en línea que pueden ayudarlo a comenzar a meditar.

Escucha Música y Baila

La investigación muestra que el bailar mejora la salud del corazón, la fuerza muscular general, el equilibrio y la coordinación y reduce la depresión. Considere escuchar música que le guste y bailar como una forma de terapia o para aliviar el estrés. Puede acceder muchos videos de baile y clases que se ofrecen a través de plataformas en línea.

Haz algo que disfrutes

¿Hay algo que te guste hacer? Los pasatiempos son una excelente manera de estructurar su tiempo, ampliar sus habilidades y ayudar a lidiar con el estrés. Pruebe algo nuevo con el tiempo que tiene para ser creativo o tomar un nuevo pasatiempo que siempre ha querido probar.

Busque apoyo profesional

Busque apoyo y atención de profesionales cuando sea necesario. Si la angustia afecta las actividades de su vida diaria durante varios días o semanas, hable con un consejero, su médico, un líder de fe, un amigo o familiar de confianza, o comuníquese a la [Línea de Acceso y Crisis](#) (ACL) al 1-888-724-7240 para hablar con un consejero con experiencia que le proporcionará una referencia para satisfacer sus necesidades.

Información de parte de Mental Health America. Para obtener más información y recursos y consejos adicionales, visite <http://www.MentalHealthAmerica.net/>.



Para obtener más información sobre miembros, recursos para la salud mental, y cómo participar, por favor visite:

www.CheckYourMoodSD.org



LIVE WELL
SAN DIEGO

LIVEWELLSD.ORG