

ejercicios para ser conscientes

consejos para reducir el estrés y ser más paciente

tómate el tiempo.



estar OCUPADO TODO EL TIEMPO es parte de nuestra cultura.

PERO no significa que sea SALUDABLE.

Darte tiempo para ti mismo no es ser egoísta. Es importante para tu salud mental y física. Una agenda muy ocupada causa agotamiento, fatiga y estrés. Esto puede causar trastornos de ansiedad, depresión y trastornos por consumo de sustancias. Tú te mereces más que eso.

Para poder cuidar de otros, primero tienes que cuidar de ti mismo. Y cuando lo hagas, serás más productivo y mejorará tu salud mental y física.



Yoga



Caminar



Escribir en un diario personal



Tomar descansos en el trabajo



Meditar



Hacer rompecabezas



Conectar con amigos



Jardinería



Comer sin ver televisión



Decir afirmaciones positivas



No usar el celular por 1 hora



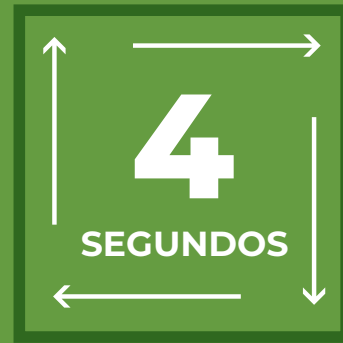
Hacer algo por alguien más

IDEAS para agregar a tu rutina DIARIA

Las actividades conscientes no tienen que tomar mucho tiempo. Al contrario, cambios pequeños en tu rutina diaria pueden beneficiar tu salud mental.

ejercicio de enraizamiento

- 5 Busca cinco cosas que puedes ver.
- 4 Se consciente de cuatro cosas que puedes tocar.
- 3 Reconoce tres cosas que puedes escuchar.
- 2 Nota dos cosas que puedes oler.
- 1 Toma conciencia de una cosa que puedes probar.



respiración cuadrada

- 1 Respira profundamente por la nariz hacia el estómago por cuatro segundos.
- 2 Sostén tu respiración por cuatro segundos.
- 3 Exhala despacio por la boca por cuatro segundos.
- 4 Sostén tu respiración por cuatro segundos.
- 5 Repite.

escaneo corporal

Comenzando desde tus pies hasta la cabeza, pon atención a varias partes de tu cuerpo. Enfócate en tus dedos de los pies, después en todo el pie, luego en tus tobillos, tus pantorrillas, tus rodillas, tus muslos, y así hasta llegar a la cabeza. Intenta relajar cada parte de tu cuerpo cada vez que te enfoques en ella.

Cuando llegues a cada parte de tu cuerpo, identifica cualquier malestar, dolor, tensión o cualquier otras sensaciones. Si sientes alguna sensación incómoda, enfócate en tu respiración. Esto te puede ayudar a aliviar el estrés y disminuir la tensión.



más ideas

1

MANTANTE PRESENTE

Deja ir cualquier pensamiento del pasado o el futuro. Esto solo causa que pierdas tu preciado tiempo y energía. Intenta lo mejor en enfocarte en el momento presente.

2

SE AMABLE CONTIGO

No juzgues tus sentimientos, emociones y pensamientos. Solo sientelos.

3

MEDITA EN TU RESPIRACIÓN

Respira profundamente por la nariz, y exhala lentamente por la boca. Tu mente se puede distraer, pero cuando lo haga, enfócate nuevamente en tu respiración.

4

CONECTA CON TUS SENTIDOS

Pon atención a lo que escuchas, la temperatura de tu piel, y los aromas en el aire.