

31 Pasos Diarios

| | |
|-----------|---|
| 01 | Empieza un diario de una sola oración y promete seguirlo cada día. |
| 02 | Ponte ropa limpia hoy. |
| 03 | Cuando te despiertes, pon tus pies en el suelo. Analiza si te puedes levantar de la cama. Si no, inténtalo mañana otra vez. |
| 04 | Crea un recordatorio en tu teléfono para tomar tus medicinas y/o tomar dos vasos de agua después de despertarte. |
| 05 | Cepilla tu cabello en la mañana y antes de acostarte. |
| 06 | Lávate los dientes en la mañana y antes de acostarte. |
| 07 | No te expongas a tus aparatos electrónicos durante los primeros 30 minutos de tu día. |
| 08 | Despeja la superficie de tu mesa o mostrador de la cocina y límpiala. |
| 09 | 5/9: Llama a un familiar o amigo y ponte al día. |

| | |
|-----------|---|
| 10 | Prepárate una taza de té caliente. Disfruta del calor de la taza entre tus manos. |
| 11 | Estírate durante 15 minutos antes de irte a la cama. |
| 12 | Ponte tu ropa favorita, aunque no vayas a salir. |
| 13 | Toma un pequeño paseo al buzón del correo. Si sientes que puedes ir más lejos, hazlo. |
| 14 | Siéntate afuera y respira rítmicamente durante 10 minutos. |
| 15 | Toma un largo baño. Limpia con atención la zona entre tus dedos y detrás de tus orejas. |
| 16 | Contacta a tu persona de apoyo y cuéntale cómo te estás sintiendo últimamente. |
| 17 | Lava la mitad de los trastos sucios. Si sientes que quieres lavarlos todos, hazlo. |
| 18 | Antes de irte a dormir, ponte crema en las manos y los pies y después ponte una medias suaves. |
| 19 | Pon tu serie o película favorita de infancia, envuélvete en una cobija y toma una bebida caliente que te encante. |
| 20 | Pon tus pies descalzos sobre el zacate o césped. Siente la tierra bajo tus pies. |

| | |
|-----------|---|
| 21 | Si te sientes desconectado, pon tus manos y pies bajo un chorro de agua fría. |
| 22 | Únete a un grupo de Facebook que apoye a personas que enfrenten retos similares a los tuyos. |
| 23 | Contacta a un ser querido y déjale saber que es importante para ti. |
| 24 | Haz una lista de tareas para el día con una sola actividad en ella. Haz que tu meta sea cumplir con esa única tarea. |
| 25 | Al final del día, escribe dos cosas que hayas logrado. Puede ser algo tan simple como haber lavado tu cara o haber comido tu fruta diaria. |
| 26 | Sal a caminar con tu mascota u ofrécete a sacar a caminar a la mascota de un amigo. |
| 27 | Juega solitario con cartas de verdad, trata de completar un crucigrama, o haz un rompecabezas que requiera que toques las piezas físicas del juego. |
| 28 | Crea un tablero o cartel de inspiración. Agrega actividades, imágenes y frases que te inspiren a salir adelante durante tiempos difíciles. |
| 29 | Masajea las palmas de tus manos y los arcos de tus pies. Siente cómo se libera la tensión. |
| 30 | Haz algo amable por tus amigos o vecinos. |
| 31 | Haz una lista de tres cosas que pasaron este mes que te hacen feliz. Y después, escribe tres cosas que pasarán el siguiente mes que te emocionan. |

Juntos, demos un pequeño paso cada día.

Mes De La Salud Mental • Mayo 2020