

7 Maneras de Practicar Auto-Cuidado Cuando es Difícil



El verdadero auto-cuidado para nuestra salud mental no consiste en bombas de espuma para la tina y lujosos masajes. El auto-cuidado efectivo requiere disciplina, pero ¿qué puedes hacer si ni siquiera tienes energía para salir de la cama?

Queremos animarte a que hagas pequeños ajustes para practicar auto-cuidado desde la comodidad de tu casa.

1 Retírate de las redes sociales o apaga tus aparatos electrónicos

Las redes sociales están hechas para ser adictivas para tu cerebro. [El uso excesivo de las redes sociales está asociado a niveles más altos de depresión.](#) Si apagar tu teléfono completamente te causa estrés, toma un descanso y juega solitario o algún otro juego virtual.

2 Practica la respiración pausada

Respirar profundamente desde tu estómago ayuda a restablecer tu sistema. Para practicar la respiración pausada correctamente, inhala en una cuenta de 5 segundos, retiene por 3 y exhala durante 6 segundos. Trata de hacer tu exhalación un poco más larga que tu inhalación.

3 Abre las persianas o cortinas

Si no tienes energía para ir afuera, deja que el sol entre por tu ventana. Está comprobado que [la luz del sol ayuda a liberar químicos en tu cuerpo que te ayudan a sentirte mejor.](#)

4 Escribe un diario, dibuja, o colorea tus sentimientos

Expresarte creativamente es una excelente manera de sacar todos tus sentimientos confusos o negativos. Esto no es una cura, pero es una forma maravillosa para lidiar con tu situación y no demanda mucha energía. Puedes compartir lo que escribiste o dibujaste con tu terapeuta o ser querido.

5 Pon música que te haga feliz

Combate el impulso de oír canciones tristes que pueden hacerte sentir mal. Busca una lista de canciones alegres en Pandora, Spotify o YouTube. Tal vez hasta te den ganas de salir de la cama y bailar.

6 Llama a un ser querido y ponte al día

Si vives solo o pasas mucho tiempo aislado, este es un paso crítico. Conectarte con las personas que amas puede hacer una gran diferencia para cambiar positivamente un mal día. No tienes que hablar de cómo te sientes, sólo habla.

7 Date permiso de tener un mal día

Muchas personas con buenas intenciones te animarán a "mantenerte positivo" o a tener "pensamientos felices." Pero tú sabes que no es tan fácil cuando estás pasando por una etapa difícil o cuando tienes un diagnóstico de enfermedad mental. Sé amable contigo mismo si no puedes levantarte de la cama. Tal vez mañana podrás poner tus pies en el suelo.

Juntos, demos un pequeño paso cada día
Mes de la Salud Mental • Mayo 2020

Pasos
PorTu
SaludMental
es.cardinalinnovations.org