

UNA RECETA PARA

El autocuidado

Cuidar de uno mismo puede significar encontrar cosas que podemos hacer con regularidad que nos preparen para estar mejor en lo mental, emocional y físico. El autocuidado no se trata de gastar dinero o hacer algo fuera de lo común. **Pueden ser pequeñas cosas que reduzcan tu estrés o te permitan conectarte contigo mismo.** Prueba algunas de las siguientes ideas y crea tu propia receta para cuidar de ti mismo.

Ingredientes

Encuentra tu “tiempo para ti”: tómate un tiempo solo para ti y encuentra un momento para hacer algo que disfrutas. Podría ser algo como ponerte al día con un programa favorito, escuchar música, dormir siesta, caminar o acostarte temprano. Es importante buscar tiempo para encontrar la alegría en tu día.

Toma un descanso de las pantallas: apaga las notificaciones en tu teléfono por un tiempo o apaga la televisión o computadora. Comienza con ratos cortos y observa cómo te hace sentir este cambio. Permítete disfrutar de tu entorno y abre una ventana para tomar aire fresco o, si puedes, pasa tiempo al aire libre.

Relájate: haz cosas que te hagan sentir tranquilidad, como tomarte un momento para descansar los ojos y hacer 10 respiraciones profundas desde tu vientre. Puede gustarte leer un libro o una revista, disfrutar de una larga ducha o baño de tina, o simplemente darte un rato y no hacer nada en absoluto.

Mímate: ¿tienes alguna comida, bocadillo o bebida sin alcohol favorita? Prepara o pide algo que te guste y saboréalo.



Encuentra más consejos y actividades de autocuidado en [TakeAction4MH.com/es](https://www.takeaction4mh.com/es)
Conserva esta tarjeta o compártela con otra persona que podría necesitarla.



Recetas de bienestar y autocuidado

Toma acción en www.TakeAction4MH.com/es
Disponible en español.

Conéctate en las redes
sociales @TakeAction4MH



CalMHSA

California Mental Health Services Authority



Financiado por los condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental aprobada por los votantes (Prop. 63).

UNA RECETA PARA

Reducir el estrés

Todos nos sentimos estresados en algún momento. Si te sientes abrumado, hay algunas cosas que puedes hacer para reducir el estrés y así poder estar tranquilo y listo para seguir adelante.

Ingredientes



Céntrate: Ponte de pie con los dos pies bien plantados en el suelo, o concéntrate en la parte de tu cuerpo que está más en contacto con el suelo. Concéntrate en lo que se siente estar ahí, en ese momento. Si puedes, hazlo al aire libre en un parque, junto al agua o en algún lugar hermoso. También puedes hacerlo en el lugar más relajante de tu casa.

Respira hondo: exhala completamente por la boca para vaciar los pulmones, luego inhala por la nariz solo durante 4 segundos. Aguanta la respiración durante 7 segundos y luego exhala durante 8 segundos. Trata de hacer esto tres veces más.

Relaja tu cuerpo: mientras estabilizas tu respiración, concéntrate en dejar que se relajen cada uno de tus músculos y partes del cuerpo. Comienza por pensar en la parte más baja de tu cuerpo y relaja esos músculos mientras respiras profundamente. Luego, relaja gradualmente la zona del vientre, pecho, hombros y cuello. Una vez que te sientas relajado, puedes "escanear" tu cuerpo y pensar en cómo se siente tu cuerpo en este mismo momento.

Piensa positivo: Regálate un minuto para pensar en algo bueno que sucedió recientemente, o en algo que te hizo sentir orgullo o alegría. Darnos el tiempo todos los días para pensar en las cosas por las que sentimos gratitud puede ayudar cuando nos sentimos estresados.



Encuentra más consejos y actividades de salud mental en [TakeAction4MH.com/es](https://www.takeaction4mh.com/es)
Conserva esta tarjeta o compártela con otra persona que podría necesitarla.



Recetas de bienestar y autocuidado

Toma acción en www.TakeAction4MH.com/es
Disponible en español.

Conéctate en las redes
sociales @TakeAction4MH



CalMHSA

California Mental Health Services Authority



Financiado por los condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental aprobada por los votantes (Prop. 63).

UNA RECETA PARA

Un cuerpo y mente sanos

La salud física y la salud mental van juntas, como la sal y la pimienta. **Un cuerpo sano te ayuda a mantener el bienestar emocional** y cuidar de tu salud mental tendrá un efecto positivo en cómo se siente tu cuerpo. Añade una pizca de esto a tu rutina diaria.



Ingredientes

Muévete: pon tu cuerpo en movimiento, como puedas hacerlo. Intenta estirarte, salir a caminar, hacer yoga o incluso bailar ¡como si nadie te estuviera viendo!



Descansa: no olvides dormir lo suficiente. Trata de descansar entre 7 y 9 horas cada noche. Crear una rutina antes de quedarte dormido puede ayudar a tu cerebro y cuerpo a prepararse para el descanso.



Come bien: come alimentos nutritivos, incluyendo frutas y verduras cuando puedas. Está bien si te das algunos gustos. Solo trata de mantener las cosas equilibradas.



Hidrátate: no olvides beber mucha agua para ayudar a tu cuerpo y cerebro a funcionar bien y para aumentar tu energía. Trata de beber por lo menos 8 vasos de agua al día. Para que el agua te sepa mejor, puedes ponerle rodajas de limón, fruta o pepino.



Encuentra más consejos y actividades de bienestar en [TakeAction4MH.com/es](https://www.takeaction4mh.com/es)
Conserva esta tarjeta o compártela con otra persona que podría necesitarla.



Recetas de bienestar y autocuidado

Toma acción en www.TakeAction4MH.com/es
Disponible en español.

Conéctate en las redes
sociales @TakeAction4MH



CalMHSA
California Mental Health Services Authority



Financiado por los condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental aprobada por los votantes (Prop. 63).

UNA RECETA PARA

La conciencia plena

La conciencia plena (o *mindfulness*) es una forma de concentrarte en lo que estás percibiendo y sintiendo en un momento preciso, sin juicio ni negatividad. Piensa que es como un descanso que fomenta la salud mental, que puede reducir el estrés o la ansiedad, y ayudarte a centrarte y estar presente contigo mismo.

Ingredientes

Baja la velocidad: si te sientes abrumado, date un descanso. Encuentra un lugar y un momento en el que puedas estar seguro, tranquilo y solo durante unos minutos.

Vive el momento: los pensamientos y sentimientos sobre el pasado o futuro pueden distraerte de lo que estás pensando y sintiendo en el ahora. Vive este momento en el tiempo, en donde estás y fíjate en lo que significa para ti.

Presta atención: si puedes, cierra los ojos, estabiliza tu respiración e intenta experimentar tu entorno con todos los sentidos que tienes activos: tacto, oído, olfato y gusto. Para centrarte, trata de escuchar y sentir el latido de tu corazón.

Acéptate a ti mismo: tómate un momento para darte un poco de amor y sentir gratitud. Concéntrate en las cosas buenas que suceden en tu vida y en cómo te traen alegría. Encuentra algunas cosas que hiciste recientemente que te dan orgullo y reconócelas.



Encuentra más actividades de conciencia plena en [TakeAction4MH.com/es](https://www.TakeAction4MH.com/es)
Conserva esta tarjeta o compártela con otra persona que podría necesitarla.



Recetas de bienestar y autocuidado

Toma acción en www.TakeAction4MH.com/es
Disponible en español.

Conéctate en las redes
sociales @TakeAction4MH



CalMHSA
California Mental Health Services Authority



Financiado por los condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental aprobada por los votantes (Prop. 63).

Encontrar apoyo social

El apoyo social es una herramienta necesaria para apoyar tu bienestar mental. Cuando te mantienes en contacto y haces tiempo para los amigos, la familia y los miembros de la comunidad con quienes disfrutas estar, alimentas tu salud mental y la de ellos.

Ingredientes



Conexiones cercanas: los amigos pueden ir y venir en nuestras vidas, pero es bueno saber que ciertas personas están para ti, y tú para ellas. Si necesitas con quien hablar, comunícate con alguien de confianza, incluso si no han hablado recientemente. Tómate el tiempo y acércate para que sepa que estás ahí y ofrécele tu apoyo.

Familia: puede estar formada por las personas con las que creciste, por quienes elegiste para ser tu familia o una combinación de los dos. Consigue apoyo de los miembros de tu familia con los que puedes contar para hablar sobre cómo te sientes —bien o mal— y también para saber cómo están. Esto es especialmente importante si tú, o ellos, se sienten solos o aislados.

Comunidades: una comunidad es más que el lugar donde vives. Tus comunidades pueden incluir grupos de personas con las que compartes una identidad, tu fe o pasatiempo, y hasta una comunidad con la que interactúas en línea. Al igual que tus amigos y familiares, tus comunidades te dan apoyo en tiempos difíciles. Es posible que las personas de tu comunidad necesiten de tu apoyo. Puedes acercarte a aquellos que has llegado a conocer y construir su relación o darles apoyo.



Aprende más sobre el apoyo social y cómo preguntar cómo estamos en [TakeAction4MH.com/es](https://www.takeaction4mh.com/es)
Conserva esta tarjeta o compártela con otra persona que podría necesitarla.



Recetas de bienestar y autocuidado

Toma acción en www.TakeAction4MH.com/es
Disponible en español.

Conéctate en las redes
sociales @TakeAction4MH



CalMHSA
California Mental Health Services Authority



Financiado por los condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental aprobada por los votantes (Prop. 63).