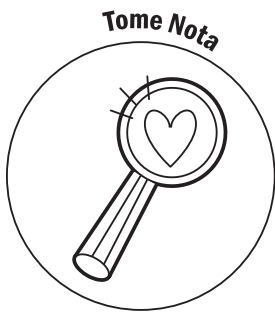


# Tus 5 Formas de Bienestar:



## Tome Nota

Tomar nota significa ser consciente de tus propios pensamientos, emociones y entorno. Ser consciente de estas cosas puede ayudarte a mantenerte presente y conocer sus necesidades. Una forma de ser consciente es practicar la gratitud. Ser agradecido conduce a la resiliencia, y la resiliencia es un amortiguador para la adversidad de la vida.

### Ideas:

- Use una página de diario de gratitud, disponible de forma gratuita en [www.snohd.org/activities](http://www.snohd.org/activities), y escriba algunas cosas por las que está agradecido.
- Use la respiración profunda para relajarse y permitirse responder al estrés de manera más saludable.
- Trabaje en una sola tarea a la vez, en lugar de realizar múltiples tareas.

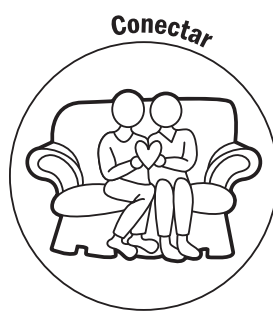


## Siga Aprendiendo

Cuando tiene una nueva experiencia, su cerebro desarrolla nuevas vías neuronales (conexiones). Aprender cosas nuevas puede ayudar a mejorar habilidades como la concentración y la resolución de problemas. Las personas que buscan nuevas experiencias generalmente viven vidas más sanas y felices.

### Ideas:

- Trabajé en un rompecabezas, un crucigrama, un sudoku o un juego de cartas de memoria.
- Aprenda una nueva habilidad (como tocar un instrumento musical o hablar un idioma diferente) y enséñasela a otra persona.
- Pruebe una nueva comida o escuche nuevos tipos de música.



## Conectar

Los sentimientos de aislamiento o soledad pueden contribuir a la depresión y la ansiedad. Una de las mejores maneras de cuidar su propio bienestar mental/emocional y el de los demás es mantenerse conectado, incluso cuando no puedan estar juntos en persona.

### Ideas:

- Envíe un correo electrónico o una carta a alguien con quien no haya hablado en mucho tiempo.
- Planifique una cita para tomar un café, ya sea en persona o virtualmente, con un buen amigo.
- Comience o únase a un club de lectura con amigos o vecinos.



## Sea Activo

El ejercicio regular ayuda a reducir las posibles complicaciones de salud. Encuentre actividades que disfrute y programe descansos regulares para mover su cuerpo, aunque solo sea por 10 minutos a la vez. Cada persona es diferente: tal vez pruebe un equipo o un deporte individual, organice una fiesta de baile improvisada o simplemente pase un tiempo moviéndose al aire libre.

### Ideas:

- Salga a caminar, trotar, andar en bicicleta o hacer yoga todos los días. Si tiene más tiempo, haga una caminata o explore un parque local.



## Dar

Ayude a otros en su comunidad, ya sea como voluntario a través de una organización local o haciendo un mandato para su vecino, puede conducir a un sentido de conexión más satisfactorio y a largo plazo en su comunidad.

### Ideas:

- Ofrezcense a cuidar a un amigo o hacer un mandato para un vecino.
- Cocine una comida para alguien que conoce.
- Done o sea voluntario para organizaciones necesitadas.
- Crea o únase a un grupo de apoyo.

**“Se nos anima a comer al menos cinco frutas y verduras al día para cuidar nuestra salud física, pero ¿qué pasa con nuestra salud mental?”**



**SNOHOMISH  
COUNTY**  
HEALTH DEPARTMENT

[www.snohd.org/activities](http://www.snohd.org/activities)

(Adaptado de “Health In Mind”, ubicado en el Reino Unido: [www.health-in-mind.org.uk](http://www.health-in-mind.org.uk))