

## SENDA PREVIENE CONCEPCIÓN, TE CUIDA Y TE APOYA!!!

### Autocuidado en tiempos de Pandemia!!!

#### CONSEJOS PARA EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL



- Alimentarse saludablemente, dormir, descansar cuando nuestro organismo lo necesite.
- Evitar consumir alcohol, drogas, medicamentos que no se necesiten o estimulantes.
- Contar con espacios de descanso, donde se puedan realizar actividades agradables, en solitario o con otros, como escuchar música, compartir juegos de mesa, leer, etcétera.
- Diseñar una rutina de ejercicio físico, acorde a nuestro organismo y objetivos.
- Cuando reconozca el estrés y la ansiedad, permitirse pedir ayuda. Con su familia y amigos(as)
- Compartir emociones con aquellas personas que nos transmitan calma, y nos den confianza. El conversar ayuda a comprenderlas mejor, manejarlas mejor, y tolerarlas de mejor manera.
- Conocer y aplicar estrategias de regulación emocional, como por ejemplo técnicas de relajación, ejercicio físico, actividades lúdicas,. Si funciona, hacerlo más. Dedicarse a hacer cosas simples, y evitar tomar decisiones impulsivas.
- Fortalecer nuestra espiritualidad, amplificar nuestra consciencia reflexiva en torno a dimensiones que trasciendan nuestra vida cotidiana, y dirigir la vida hacia el crecimiento personal y de nuestro entorno.



#EligeVivirSinDrogas  
#EnFamiliaSanamente#SendaTeCuida#CuidemonosEntreTodos#Que  
dateEnLaCasa#Concepción #SendaPrevieneConcepción