



LISTA DE CONTROL DE AUTOCUIDADO.

Si tienes problemas de salud mental, cuidarte es un buen primer paso. Estas son algunas opciones que tú y tus seres queridos pueden tener en cuenta cuando la vida requiera un **poco de autocuidado**.



Reconoce tus sentimientos.

Trata de identificar lo que está pasando en tu vida y cómo te está afectando.



Cuida tu bienestar.

Haz ejercicio o sal al aire libre si puedes. El sol levanta el ánimo. Duerme lo suficiente, mantente hidratado y come de forma regular si es posible.



Reduce el estrés.

Busca formas de controlar los factores estresantes. Rechaza las cosas que te causan ansiedad, como las responsabilidades adicionales.



Siéntete a gusto.

Incluye música relajante en tu lista de reproducción, ponte ropa suave y holgada, y rodeate de tus cosas favoritas, como libros, fotos, mascotas o plantas.

Limita el uso de la tecnología.

Disminuye el tiempo frente a la pantalla y tómate un descanso de las redes sociales.



Conéctate con personas de apoyo.

Acércate a familiares, amigos y grupos de apoyo que entiendan por lo que estás pasando.



Busca el equilibrio.

Céntrate en las prioridades y olvídate de las cosas sin importancia. Esto te ayudará a priorizar tu salud mental.



Busca ayuda profesional.

Acude a especialistas en los que confíes. Si necesitas ayuda inmediata, llama al 988 para hablar con consejeros capacitados que pueden escucharte y ofrecerte los recursos necesarios.



Apoyo emocional gratuito y confidencial.

DBHDS

Virginia Department of Behavioral Health
and Developmental Services



988.

Llama, envía un mensaje de texto, chatea o utiliza ASL. 988va.org

