



Defiéndase contra los factores estresantes: Herramientas de bienestar que realmente funcionan

Página 1/3

Mientras las familias permanecen en sus hogares para prevenir la propagación de la COVID-19, es probable que los padres experimenten más factores estresantes de lo habitual. Para que puedan mantener un estilo de vida saludable y seguro para su familia, primero deben practicar mantener su propio bienestar. Use las siguientes estrategias de bienestar para defenderse de los factores estresantes que se presenten en su vida y que puede controlar.

Reduzca al mínimo los factores estresantes

Piense en las cosas sobre las que tiene control y cómo influyen en el estrés que siente en su vida.

¿Hay alguna forma de reducir la cantidad de responsabilidades que tiene actualmente?

¿Desactivar las noticias temporalmente y eliminar las redes sociales le ayudará a disminuir su estrés?



Equilibre sus interacciones sociales

Cree estrategias para comunicarse con las personas en su vida que le ayudan a crecer y tienen la capacidad de comprender y escuchar. Además, cuando tenga tiempo o pueda ofrecer ayuda, proporcione a alguien cercano una ayuda práctica como una tarjeta escrita, alimentos horneados que deje en el porche de su vivienda, o un simple mensaje de texto inspirador. Este tipo de buenas acciones alimentarán sus propias emociones positivas. Recuerde tomar cierta distancia o alejarse temporalmente de las relaciones que continuamente lo abruma desde el punto de vista emocional.

Asegúrese de mantener una buena nutrición

Siga una alimentación variada que se base en frutas, verduras, grasas saludables y proteínas llenas de nutrientes que le proporcionen más energía para hacer frente a todos los desafíos adicionales que le presenta la vida. Evite el consumo de sustancias adictivas como el alcohol, que pueden causar efectos graves en la salud.



Relaje los músculos

¿Su organismo le dice que sus músculos necesitan descansar? Haga todo lo posible por comenzar a estirarse, dar un breve paseo o tomar un baño caliente.



Defiéndase contra los factores estresantes: Herramientas de bienestar que realmente funcionan

Página 2/3

Haga meditación

Dedique cinco minutos de su día a sentarse en un lugar tranquilo y simplemente respirar. Mantenga su mente enfocada en el momento presente. Si llegan pensamientos a su mente, reconózcalos y luego déjelos ir. Deje que su mente centre la atención en el momento presente.



Duerma un poco

Mantenga una rutina de sueño constante que incluya tiempo para relajarse antes de ir a la cama. Este es un gran momento para su dosis diaria de meditación. Recuerde limitar su consumo de cafeína y alcohol por la tarde hasta las horas de la noche, y elimine los aparatos electrónicos una hora antes de dormir para que su mente se prepare para un sueño reparador.

Haga actividad física

Agregue 30 minutos de actividad física a su rutina diaria. Piense en cómo puede hacer que su ejercicio sea agradable. Haga una fiesta de baile en la sala de su casa, o póngase unos auriculares y salga a caminar a paso ligero por su vecindario.



Regálese un momento en contacto con la naturaleza

Los espacios verdes mejoran su estado de ánimo. Tómese un momento cada día para percibir la naturaleza que lo rodea. Esto puede ayudarle a reenfocar sus pensamientos ocupados y calmar la mente.

Dedique tiempo para usted

Tómese un tiempo cada día para hacer algo que usted disfrute, ya sea leer un capítulo de su novela favorita, escuchar y cantar sus canciones favoritas, jugar con sus mascotas o ver su programa favorito en Netflix. La risa puede proporcionar beneficios valiosos para la salud mental y física.

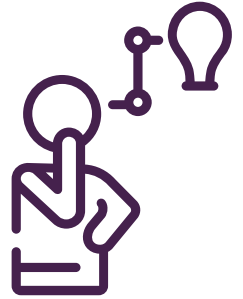




Defiéndase contra los factores estresantes: Herramientas de bienestar que realmente funcionan

Redefina sus pensamientos

Si se da cuenta de que su mente está llevándolo a imaginar las peores situaciones de manera descontrolada, o siente que sus pensamientos negativos están venciendo... **DETÉNGASE** y piense en otra cosa. Visualice cómo esos pensamientos negativos salen volando por la ventana. Establezca expectativas realistas para usted. Esfuerzese por aceptar situaciones fuera de su control y manejar las cosas que sí puede controlar... como, por ejemplo, ¡sus propias estrategias de bienestar!



Pida ayuda

Si se siente abrumado y sus estrategias de autoayuda no están funcionando, debe saber que no está solo. Busque un psicólogo u otro proveedor de salud mental que pueda ayudarle a aprender a manejar su estrés de manera más satisfactoria.

Referencia: <https://www.apa.org/topics/stress-tips>

PRACTICE PHYSICAL DISTANCING

- ELBOW**
Cough into it
- HANDS**
Wash them often
- FACE**
Don't touch it
- FEEL SICK?**
Stay home

KEEP YOUR DISTANCE
Stay more than 6 feet apart

ASERT PAautism.org
Pennsylvania's leading source of autism-related resources and information.