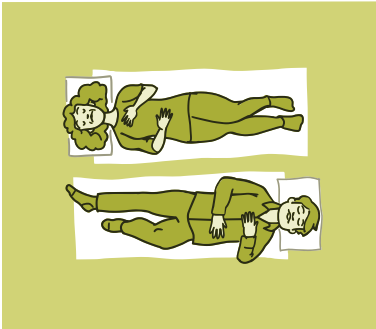


Lista de control de bienestar emocional

El bienestar emocional es la capacidad de manejar con éxito las tensiones de la vida y adaptarse a los cambios y los tiempos difíciles. Estos son algunos consejos para mejorar su salud emocional:



REDUCIR EL ESTRÉS

Todos se sienten estresados de vez en cuando. El estrés puede darle una avalancha de energía cuando más se necesita. Pero si el estrés dura mucho tiempo (una condición conocida como estrés crónico) esos cambios de "alerta máxima" se vuelven dañinos en lugar de útiles. Aprender formas saludables de lidiar con el estrés también puede aumentar su capacidad de recuperación.

PARA AYUDAR A CONTROLAR SU ESTRÉS:

- **Duerma lo suficiente.** Los adultos necesitan 7 o más horas cada noche, los niños en edad escolar necesitan de 9 a 12 y los adolescentes de 8 a 10.
- **Haga ejercicio regularmente.** Tan solo 30 minutos al día de caminata pueden mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés.
- **Construya una red de apoyo social.**
- **Establezca prioridades.** Decida qué debe hacerse y qué puede esperar. Diga no a las nuevas tareas si siente que son demasiado.
- **Muestre compasión por usted mismo.** Tenga en cuenta lo que ha logrado al final del día, no lo que no logró.
- **Programe horarios regulares para una actividad relajante que use ejercicios de atención plena/respiración,** como yoga o tai chi.
- **Busque ayuda.** Hable con un profesional de la salud mental si se siente incapaz de sobrellevar la situación, tiene pensamientos suicidas o usa drogas o alcohol para sobrellevar la situación.