

Actividades de Autocuidado (en 10 minutos o menos)

Estas prácticas se pueden hacer en pequeñas ventanas de tiempo, pero tendrán grandes impactos en su vida diaria en tiempos de estrés e incertidumbre.

- **Limita tus noticias y tiempo en redes sociales:** al usar noticias y redes sociales, administre en pequeños trozos de tiempo para que pueda obtener las actualizaciones importantes que necesita, pero le impedirá aumentar su estrés en torno a los eventos actuales.
- **Crear estructura y rutina en la vida diaria:** considerar la creación de una agenda diaria cada día y apegarse a una rutina constante de la mañana y la noche para ayudar a restaurar una sensación de equilibrio y previsibilidad.
- **Duerme mucho:** su cuerpo necesita dormir, especialmente en momentos de estrés. Crea el tiempo en tu día para dormir 8 horas para que puedas mantener tu salud física y tener energía para el día.
- **Mantenga un diario de gratitude:** todos los días siéntate durante unos minutos y escribe 3 cosas en tu vida por las que estás agradecido.
- **Movimiento:** Encienda un poco de música y muévase, salte, baile por sí mismo o con sus hijos durante 5-10 minutos.
- **Saca aire fresco:** si usted tiene la capacidad de salir durante 5 minutos y simplemente respirar el aire desde el exterior. Usted puede hacer esto desde su porche, balcón, o patio- no hay necesidad de ir lejos.
- **Ralentizar la respiración:** respirar profundamente del vientre y dejar salir un aliento más largo (4 segundos de entrada y 8 segundos fuera). Hacer esto 3-4 veces para activar la respuesta de relajación del cuerpo.
- **Fíjate en tu entorno:** nombra CINCO cosas que ves, CUATRO cosas que puedes tocar, TRES cosas que escuchas, DOS cosas que puedes oler y UNA cosa que puedes probar.
- **Darse un baño:** si tiene una bañera en su casa, llénela con agua caliente y permítase simplemente relajarse en el agua tibia. Si no tienes bañera, una ducha de agua caliente funciona igual de bien.