

MAYO DE 2023

31 MANERAS DE HACER QUE EL MUNDO QUE LO RODEA FAVOREZCA SU SALUD MENTAL



DOMINGO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

1

Intente encontrar 15 minutos para que reciba la luz del sol; si no es posible, utilice una lámpara de luz diurna o una lámpara de luz azul cuando pase todo el día dentro de casa.

2

Cree un rincón, canasta o espacio de "cosas favoritas" con fotos de personas/cosas que le agradan, texturas que lo alegran o su color favorito.

3

Recuerde que su mente y su cuerpo están conectados. Utilice su espacio para ayudar con el movimiento físico: busque un buen lugar para estirarse, practicar yoga o realizar otros ejercicios que pueda hacer en casa.

4

Rodéese de seres queridos (si no físicamente en persona, busque comunidades en línea).

5

Escriba afirmaciones o notas que pueda consultar a lo largo del día. Pueden colocarse en la casa o en el automóvil para que le sirvan de recordatorio a lo largo del día.

6

Ponga música en lugar de ver televisión cuando tenga tiempo libre en casa.

7

¡Haga limpieza general pensando en su salud mental! Quite de su casa los objetos que puedan desencadenar pensamientos o hábitos negativos.

8

Coloque fotos de sus seres queridos o mascotas en los lugares que suele mirar para despertar pensamientos y sentimientos positivos a lo largo del día.

9

Ponga un cronómetro automático y limpie todo lo que pueda en 10 minutos. Intente hacer esto a diario para solucionar la limpieza de su espacio de una forma que no sea una carga muy abrumadora.

10

Tome tiempo para oler las rosas... literalmente. Los estudios demuestran que estar rodeado de naturaleza mejora el estado de ánimo. Y ya que está, considere la posibilidad de añadir plantas a su espacio. Mejorarán la calidad del aire y el funcionamiento cognitivo.

11

Póngase cómodo y lea un buen libro. La lectura puede ayudar a aliviar el estrés y la tensión al servir de distracción temporal.

12

Sostenga la puerta para un desconocido o inscríbese como voluntario en su organización benéfica favorita. Los estudios demuestran que los actos de bondad al azar aumentan la liberación de oxitocina, la hormona del "bienestar".

13

Suba por las escaleras en lugar de usar el ascensor, o estacione su vehículo más lejos de la tienda. Incluso pequeñas dosis de ejercicio a lo largo del día pueden disminuir la tensión y mejorar el sueño.

14

Incorpore su color favorito entre su espacio donde vive. Si no puede pintar las paredes, utilice obras de arte, cojines, mantas o cortinas.

15

¿Trabaja desde casa? Lo ideal es crear un espacio de trabajo en casa, pero si no tiene la opción de tener una oficina, al menos mantenga el trabajo fuera del dormitorio.

16

La contaminación del aire puede acelerar el deterioro cognitivo: cambie el filtro de la caldera con regularidad, limpie el polvo con frecuencia, compre un purificador de aire si puede o utilice plantas de interior para mejorar la calidad del aire.

17

Intente preparar sus almuerzos o elegir su ropa de trabajo la noche anterior. Ahorrará tiempo por la mañana y empezará el día con una sensación de control.

18

Mantenga un ambiente fresco para dormir bien por la noche. La temperatura óptima para dormir es entre 60 y 67 grados Fahrenheit.

19

Tenga a mano material de pasatiempo para cuando esté estresado o necesite una salida creativa.

20

Baile mientras hace sus quehaceres en su hogar. No solo terminará los quehaceres, sino que bailar reduce los niveles de cortisol (la hormona del estrés), y aumenta las endorfinas (los químicos del cuerpo para "sentirse bien").

21

Utilice aromas que le agraden en sus espacios. Puede ser encendiendo velas, utilizando difusores o incluso creando olores de forma casera (por ejemplo, hirviendo naranjas y canela en la estufa).

22

Utilice auriculares con cancelación de ruido o tapones para los oídos para bloquear el ruido en su hogar. Sobre todo si el sonido de determinadas personas o cosas le resulta desencadenante, o si se encuentra sobreestimulado.

23

Configure un ambiente de sueño lo más oscuro posible. Utilice cortinas opacas o un antifaz para dormir.

24

Tenga a mano cosas que cubran sus necesidades primarias (bocadillos, agua, mantas para dormir, etc.).

25

Trate de crear una caja de estímulos llena de objetos para manipular o cosas blandas para ocupar las manos cuando se sienta estresado, ansioso o necesite ayuda para concentrarse.

26

Trate de escuchar ruido blanco si tiene problemas para conciliar el sueño. Puede utilizar una máquina de ruido blanco, una aplicación del teléfono o encender un ventilador.

27

¡Tome un descanso! Dedique 10 minutos de su día para ir a caminar. Los pequeños descansos (y el ejercicio) mejoran su capacidad para afrontar el estrés.

28

Considere la posibilidad de cambiar la configuración de su teléfono a "no molestar" o silencie las notificaciones cuando sea posible.

29

Cuando termine de usar algo, guárdelo, no lo deje en el suelo: así evitará que se acumule el desorden y las pilas de cosas.

30

Intente llevar un diario o un bloc de notas junto a la cama. Si tiene dificultades para apagar la mente por la noche, escriba sus pensamientos para intentar despejar la mente y encontrar descanso.

31

Cree una pared o un frasco de gratitud donde escriba cosas por las que esté agradecido, que le aporten alegría o que tienen un impacto positivo en su salud mental.

MHIA
Mental Health America
mhanational.org | mhascreening.org

f /mentalhealthamerica
t @mentalhealtham
i @mentalhealthamerica
y /mentalhealthamerica