



## Consejo de Autocuidado para Familias

Recuerde tomarse el tiempo para concentrarse en usted durante este tiempo sin precedentes. Su salud mental y su bienestar son importantes y lo ayudarán a superar los desafíos que conlleva el cierre de escuelas. La buena noticia es que el autocuidado no tiene que ser difícil. Aquí hay algunos consejos simples de cuidado personal que pueden ayudarlo a sentirse pleno:

1 - Manténgase activo: es bueno para su salud física y mental. Sal a caminar o echa un vistazo a un entrenamiento fácil en Youtube. Para incluir a su hijo, considere una caminata de paseo. Si su hijo es mayor, tal vez una caminata después de la cena en familia o juegue afuera con ellos, tenga una chistosa fiesta de baile o cree un juego divertido y activo. Si va a caminar, mantenga el distanciamiento social.

2 - Tómese un descanso de las noticias y las redes sociales. Obtenga una actualización una o dos veces al día de una fuente de noticias acreditada, luego pase tiempo con las personas (y las mascotas) en su hogar.

3 - Practica atención plena: reserva un poco de tiempo cada día para ti. Elimine las distracciones durante este tiempo y concéntrese en las cosas buenas de su vida. Considere usar la aplicación de teléfono gratuita Bambu que tiene meditaciones.

4 - Nutrición: haga una comida saludable para ayudar a su cuerpo a obtener la nutrición y la energía que necesita. Prueba una nueva receta o una vieja que te encante.

5 - Disfruta las pequeñas cosas - Intenta encontrar alegría en las pequeñas cosas que a menudo pasamos por alto. Disfrute de amaneceres o atardeceres, flores florecientes, una manta acogedora, una película favorita, música o un dulce regalo.

¡Pasa tiempo diariamente concentrándose en ti mismo!

