

# FORMAS DE REDUCIR EL ESTRÉS Y MEJORAR LA SALUD



## Nutrición Balanceada

- Coma alimentos saludables para reducir el estrés.
- Coma a la misma hora sus tres comidas del día, y no se salte ninguna comida.
- Limite los alimentos y bebidas azucarados, la comida rápida y la comida chatarra (incluidos los refrescos dietéticos).
- Consuma muchas frutas y verduras frescas.

## Actividad Física

- Manténgase activo todos los días: 30 minutos de actividad física al día para adultos, y 60 minutos para niños y adolescentes.
- Realice una de estas actividades durante 20 minutos todos los días:
  - Baile, haga girar el aro hula-hula, aprenda un baile de TikTok, camine alrededor de la cuadra, corra, ande en bicicleta, haga yoga, saltos de tijera, flexiones, salte la cuerda, practique Zumba en línea.

## Prácticas de Meditación "Mindfulness" (Atención Plena)

- Respire profundamente cuando se sienta estresado o abrumado. Inhale contando hasta 4, sostenga el aire durante un segundo, y exhale contando hasta 5. Repita 5 veces. Los niños pequeños pueden soplar burbujas o soplar en un rehilete (molinillo).
- Haga prácticas para la Atención Plena, como la meditación "Mindfulness", el yoga o la oración durante 10 a 20 minutos todos los días.
- Utilice una aplicación para la relajación, como: "Headspace", "Calm" o "Mindfulness for Children" (meditación para niños).
- Hable, escriba o dibuje sobre las cosas por las que está agradecido cada día.

## Tiempo en la Naturaleza

- Pase tiempo en la naturaleza a fin de sanar, aliviar el estrés y la ansiedad, y par ayudar a los niños a mejorar en la escuela.
- Visite la naturaleza en su propio vecindario, en un parque del condado o de la ciudad, o en una playa.

## Sueño de Calidad

- Acuéstese a dormir y despiértese siempre a la misma hora todos los días.
- Todas las noches, lea un libro en papel antes de acostarse.
- Una hora antes de acostarse, no vea ninguna pantalla luminosa (ni de celular, tableta, televisión o video-juego).

## Relaciones de Apoyo

- Haga tiempo para los amigos.
- Disfrute de un tiempo de calidad con la familia.
  - Creen arte, bailen, cocinen, jueguen y diviértanse al aire libre juntos.
  - Coman juntos, sin los teléfonos celulares.

## Cuidado de la Salud Mental

- No falte a sus propias citas de salud mental, ya sean por video, o por teléfono.
- Pregunte cómo se sienten todos, incluidos los adultos.
  - **Números Importantes:**
- Línea Nacional de Ayuda para Padres: [1-855-427-2736](tel:1-855-427-2736)
- Línea para la Prevención del Suicidio las 24 horas: [1-855-278-4204](tel:1-855-278-4204)
- Equipo EMQ por Crisis (pueden acudir a usted si surge una crisis): [408-379-9085](tel:408-379-9085)
- Para encontrar a un terapeuta:
  - Centro de Asistencia Telefónica de Salud mental del Condado: [1-800-704-0900](tel:1-800-704-0900)
  - Seguro Médico *Valley Health Plan*: [408-885-4647](tel:408-885-4647)
- Para mensajes de texto ante una crisis: [741741](tel:741741)