

MAYO de 2015



DOM LUN MAR MIE JUE VIE SAB

MES DE LA SALUD MENTAL 2015



1

Cambie su régimen de ejercicios. Pruebe una clase de danza o un nuevo deporte. Hacer ejercicios con otras personas puede aumentar sus beneficios de reducción de estrés.

2

Pruebe algo nuevo y creativo. Los proyectos de arte pueden ser relajantes y ayudan a promover el bienestar.

3

Alimente su cerebro. Los alimentos con alto contenido de grasas omega 3 como el salmón silvestre, se relacionan con una reducción en los índices de depresión y esquizofrenia.

4

¿Se siente cansado? ¡Tome una siesta! El descanso puede mejorar su capacidad de trabajar y realizar las tareas cotidianas.

5

Comparta una manzana o nueces con su maestra o mentor. Son una buena fuente de vitamina E, que ayuda a mantener las funciones cognitivas del cerebro.

6

¿Se pregunta por su salud mental? Realice una prueba de salud mental en MHAScreening.org y obtenga las herramientas que necesita.

7

¿Desea azúcar? Intente intercambiar los dulces por carbohidratos complejos, como frutas, vegetales y granos enteros. Esto puede ayudar a fomentar la actividad o la producción de la serotonina, un químico importante en el cerebro.

8

¿Qué hay para cenar? Los alimentos ricos en vitamina B12 y ácido fólico, como el pollo asado con acompañamiento de brócoli, pueden ayudar a prevenir trastornos del estado de ánimo.

9

Viaje a un lugar nuevo o haga algo que siempre lo ha atemorizado, haga algo fuera de su zona de confort para alcanzar un sentido de satisfacción de que puede manejar los desafíos de la vida.

10

Deténgase a oler las rosas... literalmente. O compre flores para mamá. Los estudios muestran que rodearse de la naturaleza ayuda a mejorar el estado de ánimo.

11

Conéctese: comparta una comida con alguien o levante el teléfono. Los estudios muestran que las buenas relaciones hacen la diferencia entre personas muy felices y menos felices.

12

Sostenga la puerta para un desconocido o inscribese como voluntario en su organización de caridad favorita. Los estudios muestran que los actos aleatorios de amabilidad aumentan la liberación de oxitocina, la hormona para "sentirse bien".

13

Considere donar tiempo o dinero a una causa noble. Al ayudar a los demás puede fomentar un sentido de pertenencia y recordar que usted es relativamente afortunado.

14

¿Está aburrido de su rutina? Haga algo tonto y ría de algo que hizo. Recuerde, todos merecen un descanso y con frecuencia somos muy exigentes con nosotros mismos.

15

Póngase cómodo y lea un buen libro. Leer puede ayudar a aliviar el estrés y la tensión.

16

Escriba y comparta algunas cosas por las que está agradecido. Las personas que expresan su gratitud se sienten más animadas y tienen menos dolores y malestares físicos que los demás.

17

Vea una comedia o visite un sitio web divertido. La risa estimula el sistema inmunológico y puede reducir la ansiedad.

18

Llame a alguien cercano y dígame cuánto lo aprecia. Agradecer su apoyo puede mejorar el estado de ánimo de ambos.

19

Intercambie el café regular por descafeinado o té recién preparado. Si bien un poco de cafeína puede mejorar la función del cerebro, reducir el consumo diario de cafeína ayuda a dormir.

20

Tome las escaleras en lugar del elevador o estacione su automóvil más lejos de la tienda. Incluso los pequeños aumentos de ejercicio en el día pueden reducir la tensión y mejorar el sueño.

21

Agregue verde a su oficina u hogar (si no tiene mano para la jardinería pruebe con un cactus). Ver las plantas puede reducir el estrés y la ansiedad.

22

Manténgase tranquilo y considerado. Pruebe esta técnica mental: Coma una naranja lentamente, segmento por segmento. Enfocarse en el sabor, tacto, vista y aroma de la naranja lo ayudará a reducir el estrés.

23

Haga una lista de las actividades que disfruta. Reserve tiempo cada semana para enfocarse en usted y en qué lo hace feliz.

24

Intente dormir 7 a 8 horas hoy. Las personas que duermen suficiente tienen una mayor probabilidad de triunfar en sus tareas cotidianas.

25

¡Disfrute el Día de Conmemoración de los Caídos! Asegúrese de disfrutar 15 minutos de sol y aplique protector solar. La luz del sol sintetiza la vitamina D, que los expertos creen que mejora el estado de ánimo.

26

Para manejar una tarea difícil, escriba los pasos que puede seguir para completarla. Las personas que enfrentan estrés se sienten menos deprimidas después de desarrollar ideas para resolver un problema.

27

¡Tome un descanso! Tome 10 minutos de su día para una caminata. Los pequeños descansos (y el ejercicio) mejoran su capacidad de manejar el estrés.

28

Pruebe una clase de yoga. El estiramiento y otras formas de ejercicio ayudan a aliviar la tensión causada por el estrés.

29

Tome un descanso de las redes sociales. El uso de las redes sociales puede aumentar sus niveles de ansiedad.

30

Tome unos minutos para respirar profundamente, respire por la nariz y expire por la boca. Pruebe esta técnica: Pretenda inhalar el aroma de un ramo de flores, luego finja soplar una vela.

31

No lo haga solo. Comparta sus metas con otra persona y solicite su ayuda para seguir el plan. Los estudios muestran que el apoyo social lo ayuda a lograr sus metas.

Bonus: Juegue un juego de mente

¿Puede encontrar los siguientes elementos en la escena anterior?

- Un oso enojado
- Pez
- Una persona leyendo un libro
- Doce círculos perfectos (las cabezas no cuentan)

1. El oso está al lado del tronco del segundo árbol desde la derecha. 2. El pez está con las gotas de agua a la derecha de la fuente. 3. La persona leyendo un libro aparece en rojo y está sentada contra el árbol adelante a la izquierda. 4. De izquierda a derecha: Hay 2 círculos completos en cada árbol a la derecha, los dos neumáticos de la bicicleta, la pelota de béisbol, y hay 5 círculos completos en los árboles a la derecha de la imagen.