



Usa estos consejos que te ayudan relajar cuando estás inquieto. Pueden ayudarte a dormir y a bajar la ansiedad y la depresión.

- 1. Tómate un tiempo.** Aléjate del problema para aclarar tu mente. Practica yoga, escucha música, medita, o pide que te hagan un masaje.
- 2. Come comidas balanceadas y pequeñas a menudo.** No faltes ninguna comida. Ten a mano refrigerios saludables que refuercen tu energía.
- 3. Limita el alcohol y cafeína.** Los altos niveles de alcohol y cafeína pueden empeorar la ansiedad y la depresión. También pueden causar ataques de pánico. En su lugar, trata de tomar agua o té verde.
- 4. Duerme.** Cuando te sientes estresado, tu cuerpo necesita más sueño y descanso para recargarse.
- 5. Mueve tu cuerpo todos los días.** Mover el cuerpo puede ayudarte a sentirte bien y saludable. También puede ayudarte a relajar la mente y el cuerpo.
- 6. Haz lo mejor que puedas.** Intenta hacer lo mejor que puedes; no trates de ser perfecto. Siéntete siempre orgulloso de los objetivos que hayas alcanzado.
- 7. Sea positivo.** Trata de cambiar los pensamientos negativos por pensamientos positivos.
- 8. Ríete.** Reír puede aliviar la tensión y el estrés. También ayuda a relajar los músculos.
- 9. Habla.** Habla con un amigo o un familiar acerca de lo que te está molestando. Hazles saber cómo pueden ayudarte.
- 10. Escribe en un diario.** Escribir tus pensamientos y sensaciones puede ayudarte a manejarlos. Esto te servirá para buscar patrones y saber qué es lo que causa la ansiedad y el estrés.

**Si tienes preguntas sobre el bienestar, comunícate con el
(212) 432-8494 o escribe a wellness@chnyc.org.**