

Mejora tu estado de ánimo

Sigue estos consejos para mejorar tu estado de ánimo cuando te sientas decaído. Pueden ayudarte a dormir mejor y a reducir la ansiedad y la depresión.

- 1. Dedícate tiempo.** Practica yoga, escucha música, medita o recibe un masaje. CHN ofrece clases gratuitas de yoga y meditación cada semana.
- 2. Come comidas pequeñas y equilibradas con frecuencia.** No te saltes ninguna comida. Ten a mano tentempiés saludables que te den energía.
- 3. Limita el alcohol y la cafeína.** El alcohol y los altos niveles de cafeína pueden empeorar la ansiedad y la depresión. También pueden desencadenar ataques de pánico. En su lugar, prueba con agua o té verde.
- 4. Duerme. Intenta dormir 8 horas cada noche.** Si tienes problemas para conciliar el sueño o para mantenerlo, prueba con la respiración profunda. Si tienes problemas para despertarte, pon una alarma.
- 5. Muévete cada día.** Mover el cuerpo te ayudará a sentirte bien y a mantenerte sano. Baila tu canción favorita, da un paseo por el parque o monta en bicicleta junto al agua.
- 6. Haz tu mejor esfuerzo.** Aspira a dar lo mejor de ti, no a la perfección. Siéntete siempre orgulloso de las metas que has alcanzado.
- 7. Mantén una actitud positiva.** Intenta sustituir tus pensamientos negativos por positivos.
- 8. Ríe.** Reír puede aliviar la tensión y el estrés. También puede relajar los músculos.
- 9. Habla.** Habla con un amigo o familiar sobre lo que te preocupa. Hazles saber cómo pueden ayudarte.
- 10. Escribe en un diario.** Anotar tus pensamientos y sentimientos puede ayudarte a gestionarlos. Esto te ayudará a identificar patrones y descubrir qué desencadena tu ansiedad y estrés.

Para preguntas sobre bienestar, comuníquese al (212) 432-8494
o escriba a wellness@chnnyc.org.



Escanea aquí por más
información de la salud



212.545.2400



chnnyc.org



Community
Healthcare Network