

10 Maneras de Cuidar a su Salud Mental

1. **Se realista.** Si usted asume más responsabilidades de las que pueda manejar, clasifique las actividades en las que esté involucrado y elimina las que no son absolutamente necesarias.
2. **Evita la mentalidad de ser un superhombre/supermujer.** Nadie es perfecto, así que no espere la perfección de sí mismo u otros. No tenga miedo de pedir ayuda si sea necesario.
3. **Refleja.** Tómese el tiempo para coleccionar sus pensamientos. La reflexión personal en forma de la meditación, oración u otras maneras puede reducir la tensión.
4. **Planea con tiempo.** Sintiéndose que no esté preparado o dejando las cosas hasta el último minuto puede causar tensión.
5. **Un estilo de vida saludable.** Come una dieta bien equilibrado, y limite su consumo de la cafeína y el alcohol. Ejercicio regular es una manera de reducir el estrés y subir su autoestima. Asegurase que usted duerme suficiente tiempo para sentirse refrescado y con energía.
6. **Comparte sus sentimientos.** Hablando con un amigo o un familiar de los problemas en su vida le puede ayudar a organizar sus pensamientos y recibir apoyo con respeto a esos sentimientos.
7. **Pasatiempos.** Tómese un descanso de las situaciones estresantes haciendo algo que usted disfruta. Unos ejemplos serían leyendo, jardinería, o cocinando, tómese el tiempo para relajar.
8. **Se flexible.** Respeta los opiniones de los demás y se preparado a hacer compromisos. Si esta dispuesto a dar un poco, es posible que otros le encuentren a mitad de camino. No solamente reduce su estrés, pero tal vez encontrará mejores soluciones a sus problemas.
9. **Hacer las cosas una a la vez.** Cuando uno está sintiendo estresado, una carga de trabajo promedio puede parecer abrumadora. La mejor manera de enfrentar este sentimiento es hacer un solo deber a la vez. Cuando la termine, sigue con la próxima. La sensación de logro le alentará a seguir.
10. **Solicite ayuda cuando sea necesario.** No es una debilidad pedir ayuda.

© Copyright Mental Health America 2015