Tu Checklist de Autocuidado

¿Cómo estás cuidado tu salud mental?

Los hábitos cotidianos pueden contribuir al bienestar físico y mental.

Empieza por Ti promueve cinco piezas fundamentales del **Autocuidado:**

Alimentación saludable, Actividad física y recreativa, Psicoterapia, Relaciones sanas e **Higiene del sueño**.



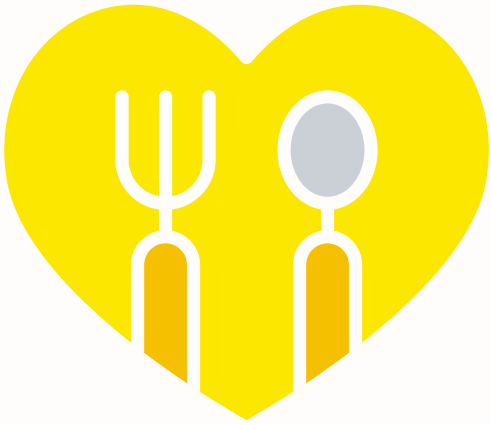
Mensaje clave:

Reconoce. Fortalece. Empieza.



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Alimentación saludable



Revisar cómo nos alimentamos, identificar si nuestras comidas son suficientes y variadas, y reconocer si solemos omitir alguna, puede ayudar a **detectar oportunidades para mejorar este componente del autocuidado**.



Una acción sencilla puede ser **establecer un horario** para el disfrute de los alimentos, **preparar opciones saludables** o **planear con anticipación** las comidas del día a día.

Actividad física y recreativa



Mantenerse **físicamente activo** y disponer de momentos para **realizar actividades agradables** también puede contribuir al bienestar.

Caminar, estirarse, bailar, practicar algún deporte o **dedicar tiempo a una actividad recreativa** son algunas opciones que pueden adaptarse a las posibilidades de cada persona.

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Psicoterapia



Reconocer pensamientos, emociones o situaciones que están generando malestar permite **identificar cuándo puede ser conveniente** hablar con un profesional de la salud mental.

No es necesario esperar a encontrarse en una situación de crisis: **buscar orientación o acompañamiento profesional** también constituye una acción de autocuidado.

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Relaciones sanas

Contar con vínculos basados en el apoyo, la confianza y el respeto **puede favorecer el bienestar**.

Acercarse a una persona significativa, conversar con alguien de confianza o establecer límites cuando una relación afecta el bienestar **son algunas acciones que pueden fortalecer esta pieza del autocuidado.**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Higiene del sueño



Mantener horarios regulares para dormir y despertar, reducir estímulos antes de acostarse y **procurar un ambiente adecuado** para el descanso son **medidas que pueden favorecer** un sueño suficiente y reparador.



Evitar comidas abundantes o bebidas estimulantes al final del día, reservar la cama principalmente para dormir y realizar actividades tranquilas durante los minutos previos, pueden **contribuir a preparar al organismo para la noche**.

INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL