

LA REFLEXIÓN ESTIMULA EL BIENESTAR DE LA SALUD MENTAL

HACER FRENTE

Hacer frente significa lidiar eficazmente con algo difícil.

Tómate un momento para pensar en tus mecanismos de afrontamiento saludables (por ejemplo: hacer ejercicio, escribir un diario, salir con amigos).

1. Cuando tengo un mal día o estoy triste, suelo...

¿Cómo puedes adaptar tus mecanismos de afrontamiento a estar en casa? ¿Cuáles son algunos mecanismos de afrontamiento en casa nuevos que quieres probar?

1. Puedo adaptar mis mecanismos de afrontamiento actuales al...
2. Un nuevo mecanismo de afrontamiento en casa que quiero probar es...

CONTACTARSE

Hablar con otros para ver cómo están (amigos, familia, comunidad) es importante durante los momentos difíciles; necesitamos estos momentos de conexión para mantener nuestra **salud social**. **Hablar** con otros para ver cómo están puede ser tan simple como hacer una llamada telefónica rápida.

El **reconocimiento propio** es particularmente importante. Hacer un **reconocimiento** propio se trata de tomarse un momento para reflexionar sobre cómo te has sentido, a qué le has dedicado tiempo y dónde puedes buscar **apoyo**.

La semana que viene, ¿cómo planeas conectarte con tu comunidad, con tus seres queridos y contigo mismo?

1. Planeo contactarme con mi comunidad al...
2. Planeo contactarme con mis seres queridos al...
3. Planeo hacer un reconocimiento de mí mismo al...

SER AMABLE

Podemos ser especialmente críticos con nosotros mismos en momentos de estrés y adversidad. A veces sentimos que no estamos haciendo lo suficiente. Es importante recordar que estás haciendo lo mejor que puedes, incluso cuando es difícil, y pensar que puedes ser amable contigo mismo y con los demás.

Enumera tres formas en las que puedes ser amable contigo mismo y con los demás la semana que viene:

Tres formas en las que puedo ser amable conmigo mismo esta semana son:

- 1.
- 2.
- 3.

Tres formas en las que puedo ser amable con los demás esta semana son:

- 1.
- 2.
- 3.