

Actividades para el Bienestar



AllHealth
NETWORK

¿Qué significa el bienestar?

El bienestar es el acto de
practicar hábitos
saludables regularmente
para lograr mejor salud
física y mental para que
en lugar de sobrevivir...

ESTÁS PROSPERANDO

Tabla de contenido:

Las ocho dimensiones del bienestar...	3
Consejos para dormir.....	5
Reto de objetivos diarios.....	7
Reto de 30 días.....	8
Practicando la gratitud.....	10
Ejercicios relajantes.....	11
Escritura consciente.....	12
Páginas para colorear.....	15
Perdida y el duelo.....	18
Recursos.....	20

Las Ocho Dimensiones del Bienestar

1 -Consejos para el bienestar **físico**:

- Haz ejercicio diariamente
- Descansa lo suficiente (vea nuestros consejos para dormir en la página 5)
- Lleva una dieta equilibrada e incorpora alimentos saludables
- Reconoce y responde a los primeros signos de enfermedad

2 -Consejos para el bienestar **emocional**:

- Aprende administrar el tiempo y establecer prioridades
- Determina límites en el trabajo y en sus relaciones personales
- Configura un sistema de apoyo
- Practica técnicas para manejar el estrés

3 -Consejos para el bienestar **intelectual**:

- Adopta un pasatiempo
- Aprende nuevas habilidades tomando un curso/seminario web
- Sé creativo: escribe, dibuja, pinta, esculpe, colorea, etc.
- Lee un libro

4 - **Conexión** con seres queridos:

- Únete a un grupo de actividades (lectura, cocina, música, etc.)
- Escribe una carta o envía una por web
- Participa en tu comunidad y busca oportunidades de voluntario
- Comunica tus pensamientos y sentimientos con los demás.

5 -Encuentra una comunidad para practicar tus creencias **espirituales**:

- Reflexiona sobre tus creencias espirituales y practica aquellas que son significativas para ti
- Practica la meditación y ejercicios de respiración
- Explora y define tus morales y valores

6 -Consejos para el bienestar **ambiental**:

- Mantiene responsabilidad medioambiental
- Cambia tu escenario y sal afuera cuando puedas
- Asegúrate de que tu hogar y tu entorno de trabajo te ayuden a sentirte bien y alcanzar tus metas

7 - Consejos para el bienestar **vocacional**:

- Mantiene un equilibrio saludable entre tu vida personal y profesional
- Reflexiona sobre tu satisfacción personal y en cómo pasas tus días (escuela, trabajo, aficiones)
- Identifica el impacto que tu trabajo trae a la comunidad
- Valora y expresa tus habilidades y pasiones

8 - No olvides tu bienestar **financiero** :

- Practica hábitos saludables de gastos y presupuestos
- Sientete seguro y en control de tus finanzas
- Prepárate con anticipación para las emergencias
- Crea metas financieras y trabaja activamente para alcanzarlas

¿Te cuesta dormir?

Muchas personas tienen dificultad para dormir cuando tienen estrés. Esto puede incluir problemas para conciliar el sueño, permanecer dormido o despertar durante la noche.

Duerma en un lugar donde se sienta más descansado y seguro.

La habitación es óptima pero es posible que no puedas descansar allí poco después del evento intenso si tuvo experiencias negativas en esa habitación.

Crea un ambiente en el que puedas dormir bien.

Debe ser seguro, tranquilo, fresco y cómodo. Tal vez te ayuda dormir en una habitación oscura o mantener una luz de noche encendida. Considera mantener la habitación con poca luz. También puede ser útil que un ser querido o tu mascota permanezca brevemente en la habitación, o quizás en una habitación cercana, mientras duermes.

Trate de permitir un tiempo de relajación antes de dormir

Dedica 30 minutos a una actividad que no sea estresante ni muy estimulante como leer, hacer ejercicios de respiración, meditar, estirar, hacer yoga, escribir/dibujar o escuchar música tranquila antes de acostarse. Para algunas personas, sumergirse en un baño tibio o en un jacuzzi puede ser útil. Evite actividades que sean mentalmente o físicamente estimulantes.

Evita comer y beber antes de acostarte

Elimina la nicotina, el alcohol y la cafeína después de las 4 p.m. Todos pueden interferir con ciclos de sueño más profundos. A menos que lo indique su médico, evite las pastillas para dormir.

Descansa cuando necesites descansar.

Es común sentirse agotado después de un evento intenso, por lo que es posible que necesite descansar más o descansar de manera diferente durante este tiempo. Relajarse y descansar por momentos breves a lo largo del día y tomar siestas cortas (de 15 a 45 minutos) puede ayudarlo.

Duerme cuando sientas que tu cuerpo esta listo.

El acostarse en la cama despierto sin poder dormir durante largos períodos es contraproducente. Si no puede conciliar el sueño en unos 20 minutos, levántese hasta que sienta sueño y luego vuelva a intentarlo.

Cuidado con los pensamientos inútiles que interfieren con el sueño.

Por ejemplo, "Si no duermo lo suficiente, no podré hacer nada mañana" o "El no dormir bien no es saludable". Trate de reemplazar estos pensamientos con otros nuevos y saludables como "Estaré bien; Me ha ido bien con poco sueño antes".

*Si el uso de estas estrategias no
mejore su sueño, considere hablar con
un profesional sobre su salud.*

Reto de Objetivos Diarios

Desafiarse a sí mismo o a su familia con una meta diaria puede incorporar motivación, diversión y superación personal en su rutina diaria.

- Lunes:** Meditar de 5 a 10 minutos.
- Martes:** Escriba una carta o haga un dibujo para alguien que demuestre por qué está agradecido por ellos.
- Miércoles:** Pruebe una nueva receta solo o con familia.
- Jueves:** Teléfono, videollamada o visita a un amigo o familiar.
- Viernes:** Cuidado personal por 30 minutos: (hacer ejercicio, leer, salir afuera, escuchar música).
- Sábado:** Actos de amabilidad.
- Domingo:** Escriba en su diario por 15 minutos.

Reto de 30-Dias

¿Buscas más ideas de desafíos?

Establezca una meta para desafiarse a sí mismo o a su familia para ver cuántos elementos puede tachar en 30 días.

Aquí hay algo para todos, elige uno y ¡adelante!

Beber un galón de agua.	Salir afuera por una hora.	Cocina una comida en casa.	Tiende tu cama.	Empieza un nuevo libro.
Escucha un nuevo podcast.	Medita for 10 minutos.	Escribe 5 cosas por las que estas agradecido.	Busca un nuevo pasatiempo.	Busca oportunidades de voluntario.
Haz ejercicio por 20 minutos.	Hazle video llamada a un familiar o amigo.	mantente alejado de las redes sociales todo el día.	Comienza una nueva amistad.	Termina un crucigrama.
Mira tu película favorita.	Duermete una hora mas temprano.	escribe una lista de objetivos para hoy.	Ve el atardecer.	Termina algo que has estado posponiendo.
Come un desayuno saludable.	Visita un nuevo lugar.	Intenta un nuevo juego de mesa.	Escucha tu cancion favorita.	Ve por una caminata.
Organiza tu espacio.	Escribele una carta a un familiar o amigo.	Haz estiramientos durante todo el día.	Dibuja algo.	Comparte estos retos con un amigo.

Practicando la Gratitud

5 beneficios de practicar la gratitud

- Mejora la salud
- Fortalece tus relaciones sociales
- Ayuda a mantener una mente abierta
- Aumenta la conexión espiritual
- Aumenta la autoestima

Prácticas para desarrollar la gratitud:

Diario de gratitud

- Escribe sobre una persona en tu vida por la que estés especialmente agradecido.
- Haz una lista de 5 formas pequeñas en las que puedes compartir tu gratitud hoy con los demás.
- Escribe sobre las habilidades o destrezas que estás agradecido de tener.
- Escribe pequeños momentos y grandes momentos que te traigan gratitud.

Reflejo de gratitud

Siéntate en un espacio cómodo y despeja tu mente. Reflexiona sobre tu día/semana y solo concéntrate en las cosas por las que te sientes agradecido. Ten en cuenta el significado de cada cosa agradecida e incluso la razón específica por la que esto te hace sentir agradecido. Escribir esas cosas puede ayudarte a reflexionar sobre ellas más tarde si lo deseas. Trata de hacer esto todos los días.

Collage de fotos

Toma una foto al día de algo por lo que te sientas agradecido. Después de 2 a 4 semanas, imprímelas todas y haz un collage. Póngalo en algún lugar donde lo verá y recordará lo agradecido que está. Si ya tienes imágenes que despiertan gratitud, ¡también puedes crear un collage con esos recuerdos positivos!

Ejercicios Relajantes

Estos ejercicios relajantes pueden ayudarnos cuando tenemos emociones intensas o estamos atrapados en pensamientos en nuestra cabeza y tenemos dificultades para concentrarnos en el momento presente.

Los ejercicios nos ayudan volver al momento presente o al aquí y ahora.

Pruebe el ejercicio "5-4-3-2-1". Este ejercicio se puede hacer en cualquier lugar y es útil para personas de todas las edades.

5, 4, 3, 2, 1



Nombra **5** cosas que ves.



Nombra **4** cosas físicas que sientes.



Nombra **3** cosas que puedes oír.



Nombra **2** cosas que puedes oler.



Nombra **1** cosa que puedes probar.

Escritura Consciente

¿Qué es la escritura consciente?

La escritura consciente nos ayuda a dar un paso atrás y tomarnos un tiempo para reflexionar y distinguir entre nuestros pensamientos y experiencias.

Dirigir tus pensamientos hacia adentro puede ser difícil, tus pensamientos pueden desbordarse a lo largo del día, lo que te impide concentrarte. Una excelente manera de sacar estos pensamientos de tu cabeza es escribirlos para que sepas que puedes volver a revisarlos más tarde.

Ejemplos de escritura consciente:

- Poesía
- Diario meditativo
- Escritura de cuentos
- Bloguear
- Escritura de lista

Consejos de escritura consciente:

Mantente en el presente.
Respira antes de empezar a escribir.
Usa todos tus sentidos.
Deja ir la necesidad de perfeccionismo.

Combina la gratitud y escritura:

2. Escribe una lista de 5 cosas por las que estás agradecido y por qué. Toma nota de cómo te sientes mientras piensas en las cosas por las que estás agradecido.

1. _____

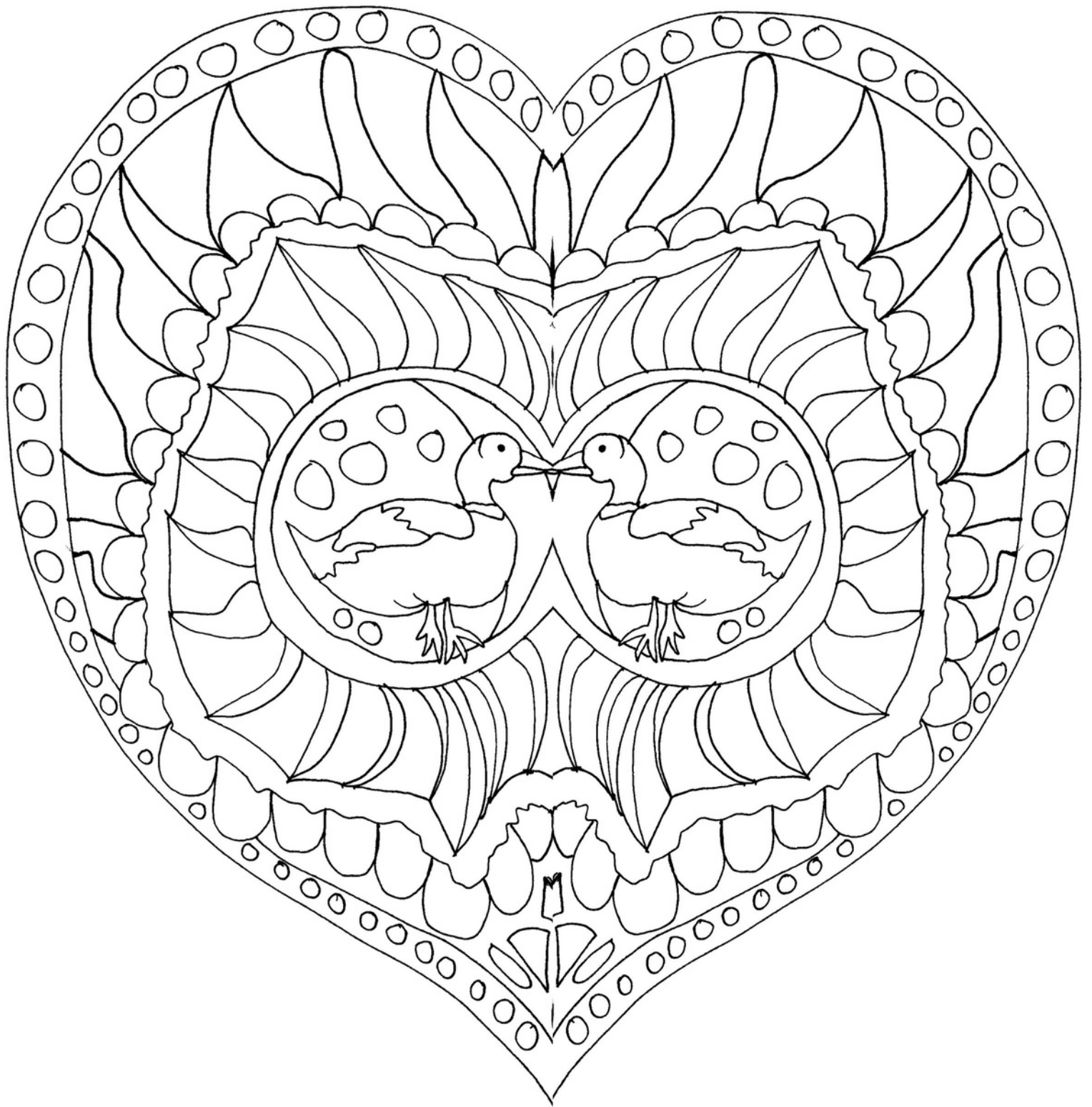
2. _____

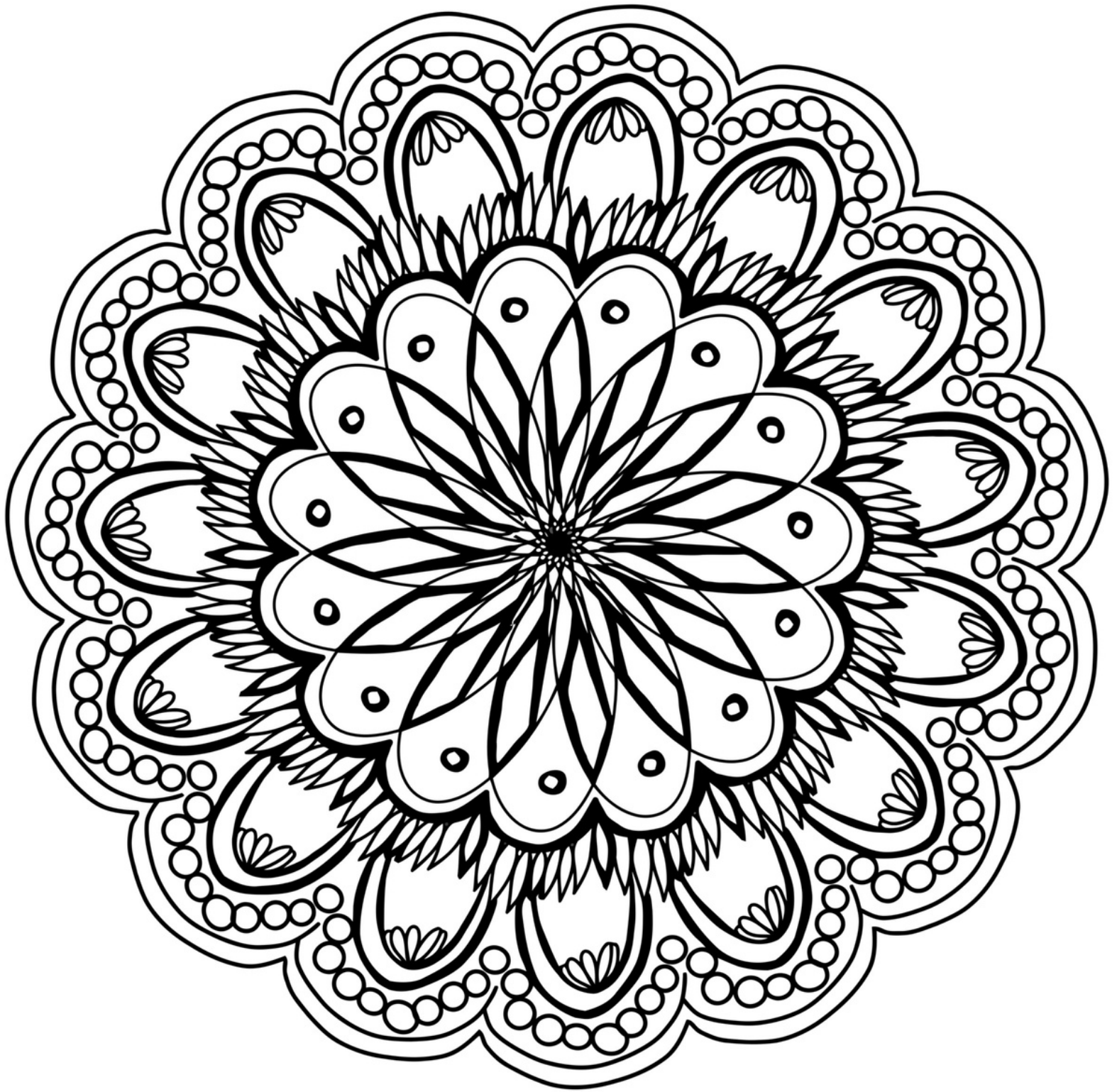
3. _____

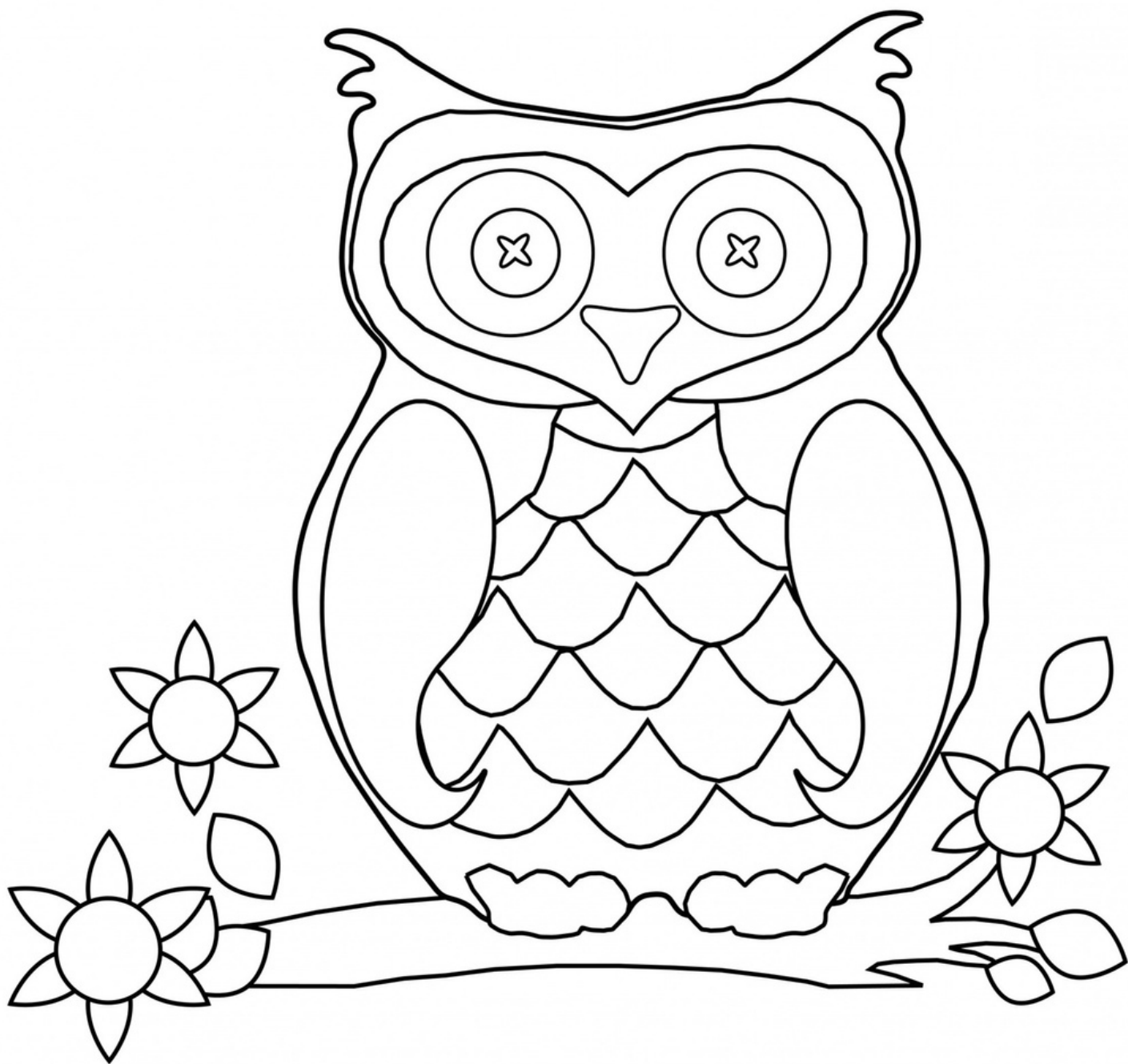
4. _____

5. _____

Al igual que otras actividades de atención plena, colorear dirige nuestra atención consciente lejos de nosotros mismos y hacia el momento presente. ¡Tómate un descanso de tu día y prueba estas páginas para colorear!







Dolor y Pérdida

Hemos experimentado muchas pérdidas durante los últimos años. Experimentar el duelo en respuesta a las pérdidas es universal. Muchas personas asocian el duelo y la pérdida con la pérdida de un ser querido, pero el duelo también ocurre cuando perdemos algo que es valioso para nosotros (por ejemplo, la pérdida de la conexión con amigos y familiares). El duelo es una respuesta común y natural durante este tiempo de incertidumbre y pérdida del mundo tal como lo conocemos. Reconocer, reflexionar y expresar los sentimientos de manera saludable ayudará a manejar y superar los intensos sentimientos del duelo y pérdida.

¿Qué es el duelo y la pérdida?

- El duelo es una emoción universal.
- Es una respuesta humana natural a la pérdida
- El dolor de todos es único.
- No hay una forma "correcta"
- Todas las pérdidas son significativas.

¿Cuáles son algunos síntomas del duelo y pérdida?

Síntomas Emocionales

Tristeza
Culpa
Miedo
Soledad
Ansioso/a

Síntomas físicos

Energía baja
Inquieto/a
Dolor de cuerpo
Cambios en el sueño
Cambios en el apetito

Sobrellevar el Duelo y Pérdida

Autocuidado físico

- Mantén una rutina
- Establece una dieta saludable
- Ejercitarte diariamente
- Sueño adecuado
- Respira aire fresco al aire libre

Autocuidado emocional

- Reconocer la pérdida
- Expresar sentimientos honestamente
- Date tiempo
- Respira profundamente durante el día
- Mantén un diario de tus sentimientos
- Participa en actividades que te traigan alegría
- Recibe apoyo
- Busca tus sistemas de apoyo (amigos, familiares, maestros, grupos sociales)

Recursos

Community Engagement Team en AllHealth Network:

Para apoyo psicológico gratuito a corto plazo para la comunidad:

- **Email:** CET@allhealthnetwork.org
- **Llama:** (720) 707-6789
- **Sitio Web:** www.allhealthnetwork.org/community-engagement

AllHealth Network:

Para información sobre servicios o para hacer citas:

- **Email:** info@allhealthnetwork.org
- **Llama:** (303) 730-8858
- **Sitio Web:** www.allhealthnetwork.org

AllHealth Network Centro de Crisis:

- **Llama:** (303) 730-3303
- **Sitio:** 6509 S Santa Fe Dr., Littleton, CO 80120

Numero de telefono de suicidio y crisis:

- Mande texto o llame: 988
- Chatear en linea: www.988lifeline.org

2-1-1 Colorado:

- Llame: 211
- Mande su código postal por text: 898-211
- Sitio Web: www.211colorado.org



COLORADO
CRISIS SERVICES

844-493-TALK (8255)
OR TEXT TALK TO 38255