



Maneras de mantener su salud mental

- Actividad física
 - Eviten las reuniones públicas y manténganse a seis pies de distancia de la gente. Intente dar un paseo por su cuadra. Si no puede salir, entrene en su casa o garaje. Puede encontrar videos gratuitos de ejercicio y yoga en YouTube.
- Salud física
 - Cuide su bienestar físico, especialmente si tiene enfermedades crónicas como asma o diabetes. Además, recuerde tomar cualquier medicamento para la depresión, ansiedad, etc.
- Interacción social
 - Es importante mantenerse conectado con su sistema de apoyo durante este tiempo. Llame, envíe mensajes de texto o use las redes sociales para mantenerse en contacto con su familia y amigos. Puede usar aplicaciones como Facetime o Skype para tener hangouts virtuales también.
- Pasatiempos
 - Hacer cosas que disfruta es importante en un momento estresante como este. Esto puede proporcionar la relajación y el placer que necesitamos. Muchos estudios muestran que el arte, música, canto, baile, y la lectura puede liberar serotonina y dopamina, neurotransmisores que contribuyen a un estado de ánimo feliz y positivo.
- Evitar el exceso de TV
 - Ver películas o programas de televisión puede ser relajante. Sin embargo, demasiada televisión puede ser cotraproducente. Trate de alternar la televisión con comidas familiares, lectura, noche de juego, etc.
- Evite comer en exceso
 - Los bocadillos son una parte importante de una dieta saludable y en realidad mantienen nuestro metabolismo. Sin embargo, el tipo y la cantidad que consumimos puede causar problemas de salud. Está bien comer comida dulce o salada ocasionalmente, pero asegúrese de incluir frutas, verduras y cereales integrales, así como mucha agua para mantener una dieta saludable.

