Disfruta esta etapa de la vida felizmente

En esta nueva etapa vas experimentar muchos cambios significativos. por eso es fundamental cuidar tu estado emocional, ya que un bienestar mental positivo te permitira enfrentar estos desafios *con resilencia y optimismo.*





Botiquin de autocuidado emocional

1. Caja de Recuerdos Felices: Decora una caja con fotos y objetos que representen momentos felices. Cuando te sientas triste, ábrela para revivir esos recuerdos y sigue creando nuevos.

2. Frasco de Gratitud: Ten un frasco donde escribas notas de agradecimiento, ya sea a diario o semanalmente, para recordar lo positivo en tu vida.

3. Técnica de Respiración Guiada: Utiliza ejercicios de respiración para calmar la mente y el cuerpo.

4. Música para el Alma: Crea una lista de reproducción con canciones que te traigan paz, alegria o motivación.

5. Juego de Estimulación Mental: Juega con un juego de mesa, rompecabezas o crucigramas para distraerte de pensamientos negativos cuando te sientas abrumado.

6. Escritura Expresiva: Escribe sobre tus pensamientos y sentimientos durante tres días. Reflexiona sobre cómo te sientes después de liberar esa carga emocional.

7. Calendario de Autocuidado: Diseña un calendario para marcar actividades diarias que fomenten tu

Tips para una vida saludable

Realizar actividades adecuadas y senc como caminar , trotar , nadar entre otra

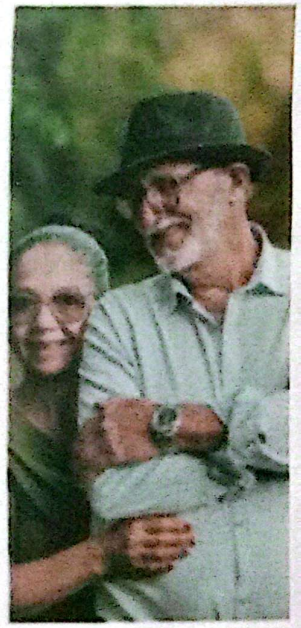
Alimentarse balanceada: consumir una rica en nutrientes , como frutas verdura proteinas y granos enteros

Duerme adecuadamente : acuestate y despiertate a la misma hora todos los incluso fines semana

Fomentar nuevos intereses: explora n pasatiempos que te proporcionen satis

Vida Feliz: Vejez

HOSPITAL ISMAEL SILVA



Powered by CamScanner