

Estilos de vida saludables
en mi casa

Psicología de la salud y tu bienestar en casa



Adelántate al amanecer: primera práctica, destina 10 a 15 minutos respirando atentamente antes del amanecer. Toma conciencia del cuerpo, es decir: imagina que recorres cada parte de cuerpo, respira siendo consciente de cómo lo haces.



Autorregulación: esto tiene que ver con lograr relajar tu actividad tanto fisiológica, tu actividad “mental” y tu actividad tecnológica. Aléjate un poco, siéntate en un lugar que no tenga interrupciones, por lo menos una vez en la mañana y una vez en la tarde. Cierra los ojos, respira, tensiona y relaja tus piernas, brazos y rostro, hazlo sentado y respirando.



Actívate en casa: no es deporte, no es ejercicio difícil, es activarte: muévete 10 minutos en la mañana, 10 minutos en la tarde y 10 minutos al finalizar el día.



Alimentos que equilibren: si estás en casa es probable que, por ansiedad, sensación de estrés, puedas incrementar la conducta de picar, cuidate con esto: respira profundo, desayuna muy bien pero en balance: consume frutas, proteína, hidrátate y que tus comidas sean de alimentos frescos y suaves pero lo importante no en exceso.



Alégrate, anímate y alegra tu entorno: en este punto es importante encontrar actividades, conversaciones, así sean por teléfono, que te alegren y alegren a los tuyos. Es sonreír y mínimo una vez al día encuentra ese espacio para sonreír y alegrar a otros. La música, el baile y una conversación agradable puede ser interesante.

Para ver más información al respecto, visita:
www.colpsic.org.co