

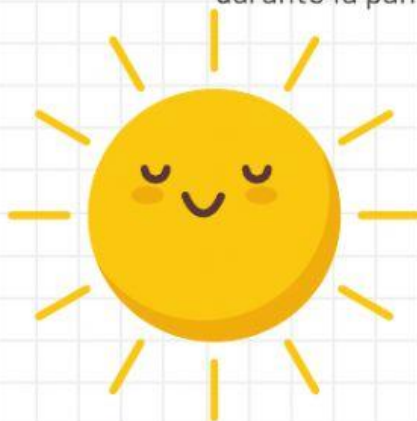


MEJORAR EL ÁNIMO EN LA FAMILIA DURANTE EL COVID-19



¡A LEER!

Sentirse conectado a las personas y el mundo que nos rodea es parte fundamental de una buena salud mental. Tras meses de distanciamiento social a causa del COVID-19, las familias siguen sin pasar mucho tiempo con los demás, dado que la pandemia continúa. Si la cancelación de los planes de verano como festivales, encuentros familiares y demás reuniones han hecho que mantener el buen ánimo de su familia sea todo un desafío, no está solo en esto. Aquí presentamos algunas formas sencillas de ayudar a levantar el ánimo de todos durante la pandemia:



TOME UN POQUITO DE SOL

La luz del sol puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Prueben pasar entre 30 y 60 minutos al día al aire libre, siempre que sea posible. Las luces brillantes, en particular temprano por la mañana, también pueden ayudar.

DUERMAN BIEN

Respetar rutinas y entre las más importantes, está la hora de ir a la cama para que puedan dormir lo suficiente cada noche. Algunas formas de promover la relajación y una buena noche de sueño:

- Una ducha o un baño antes de ir a la cama.
- Un cuento, una canción o música relajante.
- Un masaje en la espalda, en las manos o en los pies.
- Una habitación fresca y oscura.
- Usar la cama solo para dormir (no para usar el teléfono, mirar la televisión, trabajar ni hacer la tarea).





MEJORAR EL ÁNIMO EN LA FAMILIA DURANTE EL COVID-19

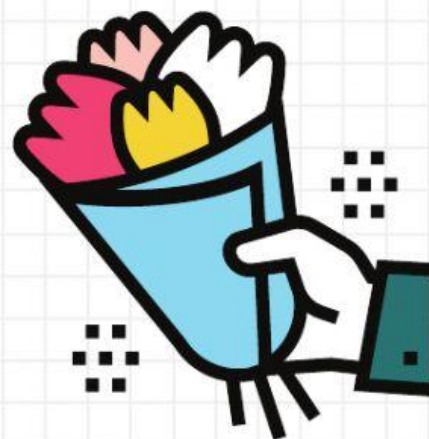


HABLE AL RESPECTO

Una conversación regular entre padres e hijos, y saber escuchar. Comentar sus preocupaciones, con amistades. Si la conversación no puede ser en persona debido al distanciamiento social, conéctense por teléfono, videollamada u otro tipo de conexión virtual.

APUESTE A LA GRATITUD

Concentrarse en lo positivo. ¿Por qué cosas se siente agradecido o qué cosas valora? La investigación demuestra que expresar gratitud regularmente ayuda a mejorar la felicidad en general, y conduce a índices de estrés y depresión más bajos. ¡Promuevan en familia un diario de gratitud!



PÓNGASE EN MOVIMIENTO

Hacer ejercicio o salir a jugar tan intensamente que transpiren todos los días. Cuando hacemos ejercicio, nuestros cuerpos liberan sustancias químicas que pueden ayudar a mejorar el ánimo. Recuerde elegir actividades que les permita mantenerse al menos a 2 metros de distancia de la gente ajena a su núcleo familiar. Además, intente evitar cosas que impliquen compartir elementos tales como pelotas, bates y juguetes para el patio de juegos.





TÍTULO DE LA LECTURA

FICHA DE LECTURA

SEGÚN LO LEÍDO, RESPONDE LAS
SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿POR QUÉ ES UN DESAFÍO MANTENER EL BUEN ÁNIMO DURANTE LA
PANDEMIA?

¿CÓMO PUEDES PROMOVER RELAJACIÓN Y UNA BUENA NOCHE DE SUEÑO?

INGRESA AL ENLACE COMPARTIDO Y COMENTA UN HÁBITO QUE
CONSIDERES IMPORTANTE AGREGAR Y POR QUÉ.

DE LAS SUGERENCIAS ANTERIORES, ¿CUÁL CONSIDERAS MÁS IMPROTANTE
Y POR QUÉ?



REPORTE