

Tómate un tiempo para ti



CONTRA COSTA
HEALTH

La salud mental es importante

Desde las obligaciones familiares hasta las responsabilidades laborales, lo más probable es que tengas mucho que hacer. Pero una cosa en la que no puedes permitirte escatimar es en el cuidado personal. Estamos hablando de tomarte un tiempo para ti mismo para adoptar hábitos que te ayuden a vivir y sentirte lo mejor posible.

Lo que sigue son algunas buenas maneras de ser bueno con tu cuerpo y tu mente. Ten en cuenta que muchos de estos consejos pueden ayudarte a mejorar tu salud física y mental.

Para tu cuerpo ✓

Coma alimentos saludables. Además de darle energía para concentrarse, una buena nutrición puede ayudar a reducir el riesgo de algunas afecciones crónicas. Un cambio simple es comer verduras y frutas todos los días. Otros alimentos buenos son los cereales integrales, las proteínas magras y productos lácteos bajos en grasa o sin grasa.

Duerme lo suficiente. Posponga al menos de siete a nueve horas por la noche. Ayúdate a descansar bien por la noche apegándote a un horario de sueño y evitando ver la televisión o desplazarte por tus redes sociales cerca de la hora de acostarte.

Mantente activo. Trate de realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada cada semana. Caminar suele ser lo ideal. Pero las mejores actividades son las que disfrutas y puedes sostener.

Para tu mente ✓

Prueba una técnica de relajación. Aquí hay una: cuando sienta que se acerca el estrés, busque un lugar tranquilo para cerrar los ojos y respirar profundamente varias veces.

Tómate un descanso. Haz todo lo posible por reservar tiempo cada día (aunque sea unos minutos) para hacer algo que disfrutes. Tal vez sea escuchar música, leer un libro o pasar tiempo trabajando en un pasatiempo.

Intenta comunicarte. Tener conexiones sociales es bueno para nuestra salud mental. Hable con amigos cercanos y familiares sobre cualquier estrés en su vida. Pídeles que te apoyen.

Di gracias. Trata de escribir una cosa por la que estés agradecido cada día. Las expresiones diarias de gratitud pueden mejorar tu estado de ánimo.

Recursos de salud mental

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



Pide ayuda si la necesitas

Si necesita ayuda para mantener o mejorar su bienestar, puede hablar con su proveedor de atención primaria. Hacerlo es especialmente importante si te sientes abrumado. Si estás en crisis y necesitas hablar con alguien de inmediato, puedes llamar o enviar un mensaje de texto al **988** (la línea nacional de **Prevención del Suicidio y Crisis**) para conectarte con un consejero capacitado.

Contra Costa Health Servicios de Salud Mental

Reciba atención ahora para la salud mental y el consumo de sustancias. Cualquiera puede llamarse a sí mismo o a alguien que le importa.

Línea **ACCESS** de Contra Costa Health (24 horas): Llame al **1-888-678-7277**

Obtenga apoyo para crisis de salud conductual o una referencia para servicios de salud conductual.

Condado de Contra Costa
A3 Respuesta a Crisis (24 horas):
Llame al **1-844-844-5544**

Centro de Crisis de Contra Costa (24 horas):
Llame al **211** o **988**
Envíe un mensaje de texto con la palabra 'HOPE' al **20121**

Gratis y confidencial.

Educación para la salud



Obtenga acceso a consejos de salud, herramientas de autocontrol y más información sobre salud. Visite: healthed.cchealth.org o puede escanear el código QR.

Recursos útiles de salud mental

Alianza Nacional de Enfermedades Mentales (NAMI, por sus siglas en inglés)
Sitio web: nami.org

NAMI, Condado de Contra Costa
Sitio web: namicontracosta.org

Conexiones de Salud Mental, Concord
Sitio web: mentalhealthconnectionsca.org

Salud Mental para Todos, California
Sitio web: mentalhealth.ca.gov

Línea Nacional de Prevención del Suicidio y Crisis
Sitio web: 988lifeline.org

