

Encuentra a tu gente. Encuentra tu propósito.

Pasa tiempo con personas que te inspiran.
Nunca subestimes lo poderoso que es
conectarte con quienes:

- Te apoyan, te animan y creen en ti tal como eres.
- Te presentan a personas nuevas y diferentes.
- Te sacan una sonrisa y te muestran el lado positivo en los momentos difíciles.
- Te escuchan con compasión para que puedas hablar abiertamente sobre tu salud mental.
- Te recuerdan tu propósito.

Conéctate con otras personas

Recursos para fortalecer la resiliencia.

Explora estos recursos y herramientas para adaptarte, crecer y prosperar:

Condado de Washington, Proyecto WellSpring
livinghealthywc.org/wellspring

NAMI Minnesota
namimn.org

Mental Health America
mhnational.org, busca: resiliencia

American Psychological Association
apa.org/topics/resilience

HealthPartners
healthpartners.com/blog,
busca: mental health (salud mental)

Línea de prevención del suicidio y crisis 988:
disponible todo el día, todos los días

Si tú o alguien que conoces están pasando por un momento difícil o en crisis, hay ayuda disponible. Llama o envía un mensaje de texto al 988.

Make It OK es posible gracias a HealthPartners. La financiación de este recurso proviene de la subvención para la salud pública local del condado de Washington.

Herramientas para prosperar

Una guía de bolsillo para sentirte bien.



Make It **OK**.org

Da un pequeño paseo cuando necesites un respiro.

Caminar hace maravillas. Puede ayudar a reducir el estrés, mejorar tu estado de ánimo y favorecer el sueño, entre otras cosas. Formas de incluir caminatas en tu día:

¿Sientes estrés? ¿No puedes concentrarte?
Sal a dar un paseo para disfrutar de la naturaleza y permitir que tu creatividad fluya.

¿Tienes reuniones?
Puedes hacerlas mientras caminas y conversas.

¿Elevador o escaleras?
Usar escaleras suma pasos a tu día. Eligelas cuando puedas.

¿Tomar descansos o no?
Aprovecha los descansos para dar un paseo rápido.

¿No te gusta caminar solo?
Invita a un amigo.

Movimiento consciente

Tómate un descanso de 5 minutos.

Presiona “pausa” y habita el momento.

Cuando la vida se torna agitada o tus pensamientos van a mil por hora, detente. Presiona “pausa” y tómate 5 minutos para desacelerar y simplemente **habitá el momento**.

Esta técnica 5-4-3-2-1 “en el momento” puede ayudarte a reenfocar tu mente y calmar tu cuerpo:

Nombra **5** cosas que puedes ver.

Identifica **4** cosas que puedes tocar.

Nombra **3** cosas que puedes oír.

Identifica **2** cosas que puedes oler.

Identifica **1** cosa que puedes saborear.

Habita el presente

Mejora tu estado de ánimo al instante.

¡Mueve el cuerpo!

El cuerpo y el cerebro están conectados. Moverse activa mensajes “positivos” en el cerebro que ayudan a mejorar el estado de ánimo al instante. **Haz cualquier cosa que te guste y que haga que te muevas.**

- **Levántate y estírate.**
- **Pon música y baila o mueve los pies en el lugar.**
- **Da una vuelta por la habitación o sal al sol.**
- **Ordena o limpia tu espacio.**

Movimiento consciente

Duerme.

A veces dormir es lo más productivo que puedes hacer.

Sueño reparador. ¡Es bueno para la mente!

Recarga el cerebro, ayuda a manejar el estrés y mejora el estado de ánimo, el nivel de energía y la concentración. Sin importar si eres noctámbulo o madrugador, prueba estos consejos para dormir bien:

Establece un horario para dormir.

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.

Haz ejercicio de manera regular. Ayuda a aumentar las hormonas naturales del sueño.

Relájate y desconecta. Crea una rutina relajante, que incluya apagar los dispositivos una hora antes de dormir.

Mantén la habitación fresca y a oscuras.

Las temperaturas más frescas y un espacio oscuro ayudan a conciliar el sueño.

Sueño reparador

Haz cosas buenas por los demás, un pequeño gesto a la vez.

La amabilidad es una forma poderosa de conectar con los demás y mejorar tu estado de ánimo. Un simple gesto de amabilidad puede tener un gran impacto.

- **Envía un mensaje de “estoy pensando en ti” a un amigo o familiar.**
- **Sonríele a las personas que te cruzas.**
- **Pregúntale a alguien cómo estuvo su día.**
- **Dile algo bonito a un desconocido.**
- **Sé amable contigo mismo. Date un gusto.**

Conéctate con otras personas