

Refuerza tu salud mental

6 consejos para que te vaya bien.

Todos queremos sentirnos bien:

- Con nuestras vidas
- Con nosotros mismos

Entonces tenemos un buen estado de ánimo.

Cada persona necesita algo diferente para ello.

La salud es importante

De la salud también forman parte el cuerpo y la mente.

Con mente nos referimos a todo lo que sentimos y pensamos.

¿Te sientes física y mentalmente sano?

Entonces te sientes bien.

- Puedes usar tus habilidades.
- Puedes trabajar bien.
- Puedes afrontar mejor las situaciones difíciles.
- Por ejemplo, puedes afrontar mejor el estrés.

Todo el mundo puede mejorar su salud.

De este modo tu cuerpo se mantiene sano:

- Te lavas los dientes.
- Tal vez comes sano.
- Te mueves lo suficiente.
- Y vas al médico para una revisión.

De este modo tu mente se mantiene sana:

También puedes preparar tu mente para los momentos difíciles. Tal vez tengas estrés. O algo te asusta. Si sabes lo que puedes hacer, te ayudará en los momentos difíciles.

Aquí encontrarás 6 consejos.

Los consejos te muestran cómo puedes fortalecer tu mente. Prueba los consejos. Piensa en los consejos. Habla con otras personas sobre los consejos. De este modo podrás intercambiar ideas y experiencias.

Te deseamos mucho éxito y mucha diversión.



Hablar con otras personas

Habla con los demás cuando estés contento o triste

- Cuando hablas con los demás de tus problemas, estos problemas ya no parecen tan malos.
- Si eres feliz y hablas de ello con los demás, la alegría será aún mayor.

¿Una persona te toma en serio y te comprende? Si alguien te toma en serio y te entiende, después te sentirás más ligero. Y podrás manejar mejor tus sentimientos.

Puedes hacerte estas preguntas

- ¿Con quién hablas cuando estás contento o triste?
- ¿Cuándo fue la última vez que preguntaste a alguien cómo estaba?
Por ejemplo, ¿a una buena amiga o a alguien de tu familia?
- ¿Hay algo que te preocupa? ¿Tus pensamientos dan vueltas en círculo? ¿Hablas de ello con alguien o prefieres guardártelo para ti?
- ¿Has tenido hoy una conversación sincera con alguien?

Consejos para una buena conversación

- Dedicar tiempo suficiente a la conversación.
- Escucha atentamente a la otra persona.
- A veces se necesita ayuda profesional. ¿Tienes preocupaciones que te agobian? Busca ayuda de un especialista.



Vivir buenas relaciones con otras personas

La familia y los amigos son importantes

- Te sientes seguro. Están a tu disposición cuando los necesitas.
- Les gustas tal y como eres. Pero también os podéis criticar.
- Te apoyan en los momentos difíciles.
- Te ayudan a tomar decisiones.
- Puedes hablar con ellos de cualquier cosa. No le cuentan a nadie vuestros secretos.
- Puedes discutir con ellos y reconciliarte de nuevo.

Por lo tanto, queda con otras personas, por ejemplo, con amigos, familiares o conocidos.

También el voluntariado es bueno: te comprometes en una tarea junto con otras personas. Y en el proceso conoces a gente.

Puedes hacerte estas preguntas

- ¿Con qué personas te gusta hacer cosas en tu tiempo libre? ¿Qué personas te convienen y cuáles no?
- ¿Sacas tiempo para tu familia y amigos tan a menudo como te es posible?
- ¿Cuándo fue la última vez que te pusiste en contacto con tu mejor amigo o tu mejor amiga??
- ¿Sigues en contacto con personas de tu país de origen? ¿Conseguiréis mantener el contacto?
- ¿Dónde puedes conocer gente nueva?
- ¿Dónde puedes participar por una buena causa en tu entorno?

Consejos para relacionarse bien con los demás

- Rituales comunes: Reuníos con regularidad, id a tomar un café o haced un picnic, por ejemplo.
- Hablar por teléfono: Llama a los amigos que hace tiempo que no ves.
- Mantente en contacto: Escribíos mensajes o haced chats de vídeo.
- Diario: Anota los encuentros agradables.
- Di algo agradable: ¿Piensas algo bueno de alguien? Pues dilo.
- Nuevos contactos: Comprométete con una comunidad o prueba un nuevo Hobby.
- Trabajo voluntario: Date de alta en un club o en una organización.



Moverse y relajarse

Muévete y relájate en la vida cotidiana

Estamos estresados en el trabajo, en el día a día todo tiene que ir más rápido. Y recibimos demasiada información. Eso es agotador.

- Muévete lo suficiente. Esto es divertido. Y puedes olvidarte del estrés.
- Relájate con regularidad.
- Haz pausas frecuentes y respira conscientemente. Inspira profundamente y espira despacio.
- Asegúrate de dormir lo suficiente.
- Come alimentos sanos. Ten cuidado con el alcohol y otras sustancias adictivas.

Puedes hacerte estas preguntas

- ¿Con qué frecuencia haces ejercicio en tu vida cotidiana?
- ¿Cómo te gusta moverte? Por ejemplo: nadar, hacer senderismo, caminar, bailar, hacer yoga, montar en bicicleta.
- ¿Cuánto tiempo haces ejercicio? ¿Has hecho ejercicio durante media hora sin descanso hoy?
- ¿Cuál es la mejor manera de relajarse?
- ¿Tienes momentos determinados en los que te relajas?
- ¿Qué te da energía? Por ejemplo, ¿tocar música, escuchar música, correr o hacer manualidades?

Consejos para moverse más

- Haz ejercicio regularmente: al menos 3 veces por semana durante 30 minutos.
- Bájate del tranvía una parada antes y camina un poco.
- Usa las escaleras, no el ascensor.
- Sal a pasear o saca a pasear al perro de los vecinos.
- Queda con tus amigos y haced deporte juntos. Por ejemplo, fútbol o pasear.
- Baila al ritmo de tu música favorita.

Consejos para relajarse más

- Escucha el canto de los pájaros.
- Piensa en algo hermoso: Imagina tu lugar favorito.
- Siéntate quieto durante 15 minutos y mira por la ventana. Concéntrate en tu respiración.
- Prueba una técnica de relajación. Por ejemplo, yoga o escuchar música. Haz que formen parte de tu vida cotidiana.
- Planea algo bonito. Por ejemplo, cocinar, jugar, ir de excursión o leer juntos.
- Crea un club de lectura: Leéis un libro juntos y habláis de é



Hacer algo nuevo

Descubre y aprende cosas nuevas

¿Estás aprendiendo algo nuevo o eres creativo? Es divertido y bueno para ti.

- Tendrás más confianza en ti mismo.
- Tu vida cotidiana se vuelve más interesante.
- Podrás relajarte y tener menos estrés.

No sólo aprendemos con la cabeza. Aprendemos con todo el cuerpo.

Puedes hacerte estas preguntas

- ¿Qué cosas creativas haces? Por ejemplo: dibujar, hacer música, manualidades.
- ¿Qué se te da especialmente bien? Por ejemplo: cocinar, cantar, pintar, reparar, trabajar en el jardín, construir algo de madera, coser ropa.
- ¿Con qué frecuencia dedicas tiempo a esto?
- ¿Qué te gustaría aprender?
- ¿Se te da bien algo y quieres enseñárselo a otras personas?

Consejos para cosas nuevas en tu vida

- Cambia tu casa. Por ejemplo: Reorganiza tus muebles. Decora de forma diferente. Rediseña tu balcón.
- Construye algo. Por ejemplo, un comedero para pájaros o una mesa nueva para la cocina.
- Escribe la historia de tu vida.
- Organiza tus fotos.
- Asiste a un curso. Aprende a pintar, a hacer cerámica o a coser, por ejemplo.
- Aprende con vídeos en Internet. Por ejemplo, un idioma o cómo reconocer el canto de los pájaros.
- Ve al museo.
- Escribe tus ideas y márcate un objetivo concreto.



Reconocer tu valor

Acéptate tal y como eres

Nadie es perfecto. Todo el mundo tiene defectos. Eso nos hace únicos. ¿Puedes aceptarte tal y como eres? Cuanto mejor lo hagas, más cómodo te sentirás. Cada persona es buena en algo. Y cada persona es menos buena en algo.

- ¿Sabes en qué eres bueno? Entonces no pasa nada si no eres bueno en algo.
- Sé amable contigo mismo. Estás contigo mismo toda la vida.

Puedes hacerte estas preguntas

- Algo no ha funcionado en tu vida: ¿Cómo te consuelas?
- ¿Cuándo estás contento contigo mismo?
- ¿De qué te alegras en tus relaciones?
- ¿Qué te hace feliz en tu trabajo?
- ¿Qué has hecho bien hoy? ¿Puedes alegrarte por ello?
- ¿De cuáles de tus errores puedes reírte?

Consejos para aumentar la autoestima

- ¿Estás pasando por momentos difíciles? Date una palmadita interior en la espalda para sentirte cómodo. Sonríete en el espejo. Entonces te sentirás mejor.
- Cuida tu cuerpo. Presta atención a tu alimentación. Muévete lo suficiente. Respira conscientemente. Duerme lo suficiente.
- Escribe tus pensamientos: ¿Qué es bueno para ti? ¿Qué no es bueno para ti? ¿Qué puedes cambiar?
- ¿Te enfadas a menudo? Entonces perdónate a ti mismo. Perdona también a la otra persona.
- ¿Hay problemas? Entonces consuélate. Consuela también a tus allegados.
- Márcate objetivos que puedas alcanzar.



Aceptar ayuda

Busca ayuda

Todo el mundo necesita ayuda en su vida. ¿Puedes aceptar ayuda? Eso demuestra que eres fuerte.

- La familia y los amigos pueden ayudarte.
- Tal vez prefieres hablar con alguien con quien no estés muy unido.
- ¿Tienes grandes problemas? Entonces busca ayuda de un especialista. Porque si tienes problemas durante mucho tiempo, puedes enfermarte.

Puedes hacerte estas preguntas

- ¿Escuchas a tu cuerpo? ¿Qué siente tu cuerpo cuando algo va mal? ¿Te das cuenta? ¿Y te cuidas a tiempo?
- ¿A quién pides ayuda? ¿Sabes que entonces recibirás ayuda?
- ¿Te cuesta pedir ayuda? ¿Por qué?
- Puede que la gente resuelva un problema de forma distinta a la tuya. ¿Te parece bien?

Consejos para los momentos difíciles

- Tómalo con calma. Todos tenemos crisis. ¿Has experimentado algo malo? Entonces tienes que lidiar con ello. Eso lleva mucho tiempo.
- Haz sólo lo que se te da bien ahora. Para todo lo demás, puedes pedir ayuda.
- No resuelvas todos los problemas por ti mismo. Otras personas también pueden asumir responsabilidad.
- La familia y los amigos quieren ayudarte. Diles lo que pueden hacer. Ayudar es bueno.

