

CLAVE DE BIENESTAR 2 HERRAMIENTAS

Auto chequeo: Su bienestar importa

¿Recuerda la última vez que respiró profundo? **Hagámoslo ahora. Inhale profundamente, aguante un momento y exhale lentamente...**

1. Comprender el estrés.

El estrés es una respuesta natural a la incertidumbre, los conflictos, los problemas de salud u otras situaciones difíciles. El estrés prolongado puede provocar ansiedad y depresión, alterar la memoria y el sueño y afectar los sistemas cardiovascular e inmunitario. Los cuidadores son vulnerables al estrés crónico y al agotamiento.

2. Tomar tiempo para sí mismo.

Centrarse en sus necesidades y realizar actividades que fomenten la salud, la relajación y el crecimiento personal puede ayudar a reducir el estrés y prevenir el agotamiento del cuidador. El autocuidado no es sólo controlar el estrés; es honrar su valor y aumentar su capacidad de apoyar a otros.

3. Empezar el día con una reflexión.

Cada mañana, pregúntese: **“¿Qué me fortalecerá, calmará e inspirará?”** Haga una lista de actividades que lo nutran y ayuden a desarrollar su resiliencia. Estos son algunos ejemplos:

Pasar tiempo
al aire libre

Llamar a
la familia

Proyectos
del hogar

Artes y
manualidades

Ponerse al día
con amigos

Música

Oración o
meditación

4. Explorar la respiración consciente.

Dedique al menos cinco minutos al día a concentrarse en su respiración. Observe como sube y baja su pecho al inhalar y exhalar. Descubra más técnicas de atención plena en Parkinson.org/EPSalud.

5. Practicar la gratitud.

Cada día, tómese un momento para pensar o escribir en un diario sobre algunas cosas por las que está agradecido. Este sencillo hábito puede ayudar a levantar el ánimo y reducir el estrés, haciendo más fácil enfrentar desafíos.



Para imprimir copias adicionales, visite Parkinson.org/Hojas.