



Hi, how are you project

HÁBITOS FELICES

En estos tiempos difíciles, *Hi How Are You Project* quisiera animar a cada uno de nosotros a cuidar de nuestra salud mental de la misma manera en la que estamos tomando precauciones para mantenernos saludables a nivel físico. No requiere de demasiado esfuerzo establecer estrategias que nos ayudan y promueven nuestro bienestar a largo plazo. Aquí recomendamos varias actividades para mejorar tu estado de ánimo y nivel de energía y mantener un buen estado de salud mental. Los llamamos “hábitos felices”.

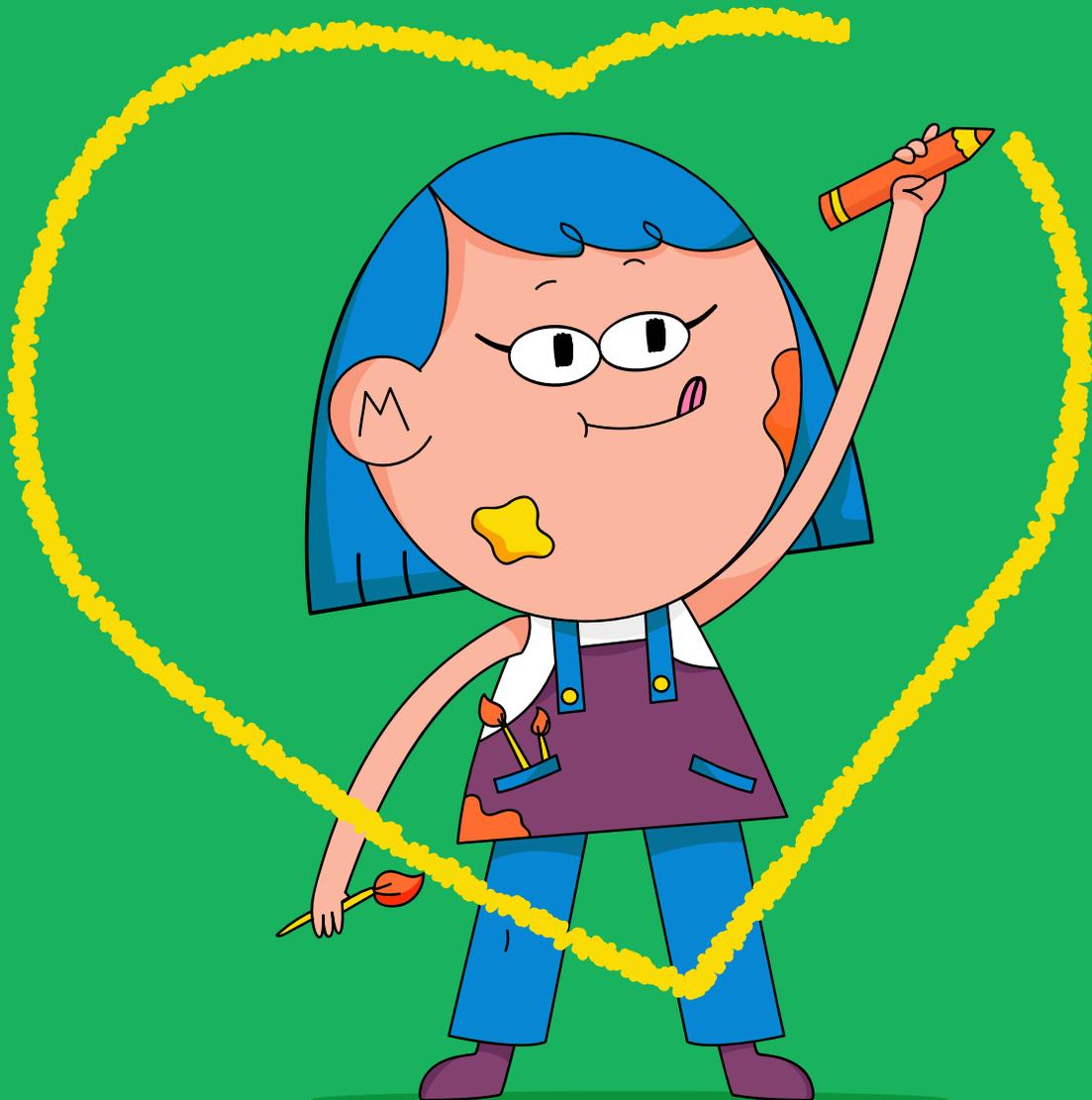
Hihowareyou.org



Conversa con un hola, ¿cómo estás?

El distanciamiento social no significa el aislamiento social. **Comunícate con amistades, familiares, colegas y compañeros de trabajo a través del telefono o llamadas en video para ver cómo se encuentran.** Pregúntales, "HOLA, ¿CÓMO ESTÁS"? y comparte tú también cómo te sientes.

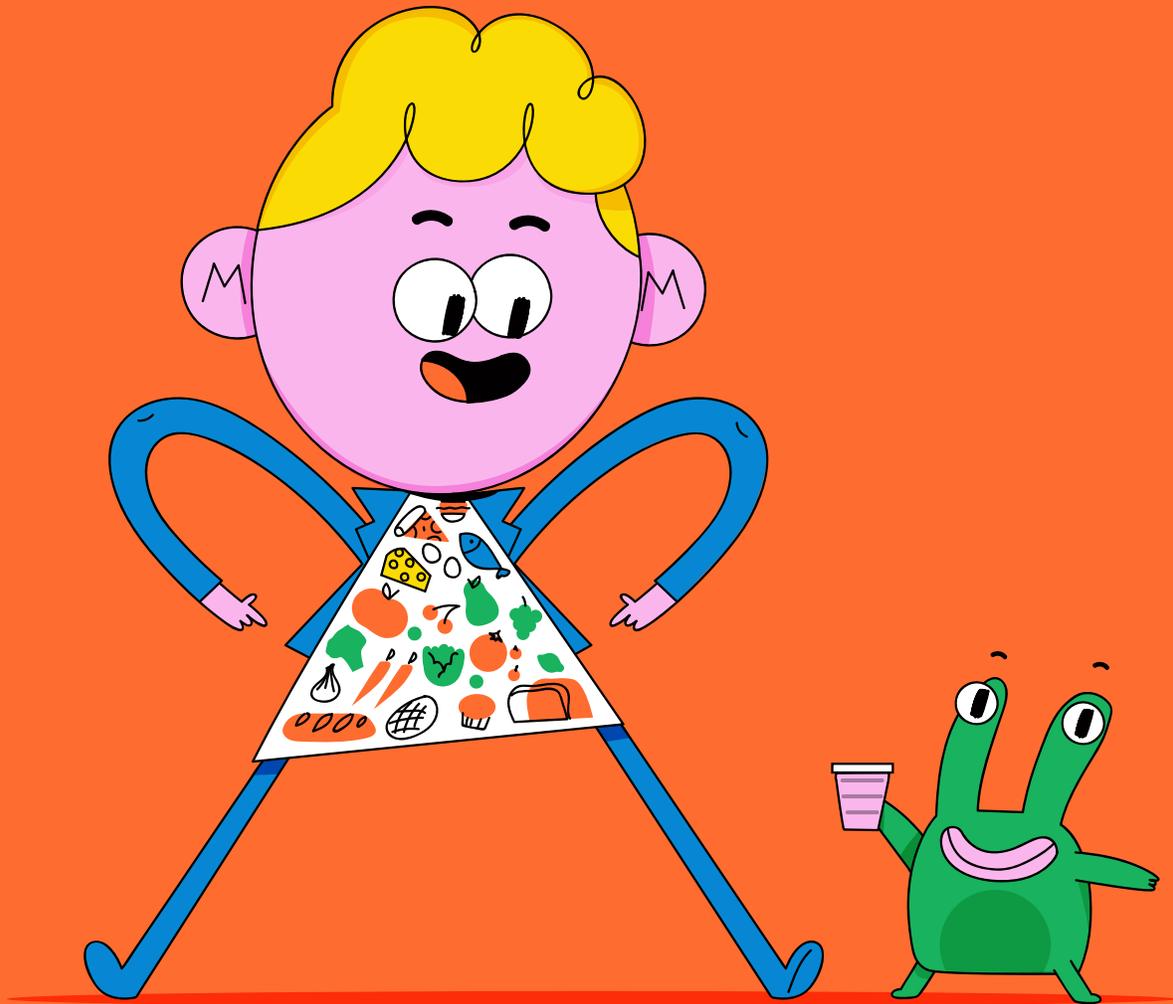




Se creativo

De acuerdo a RTOR.org, el **crear arte es una manera saludable de expresarnos y dejar atrás todos nuestros temores y sentimientos negativos**. El pintar, la poesía, la música y otras expresiones creativas se pueden utilizar para aliviar el estrés y relajar la mente y el cuerpo.

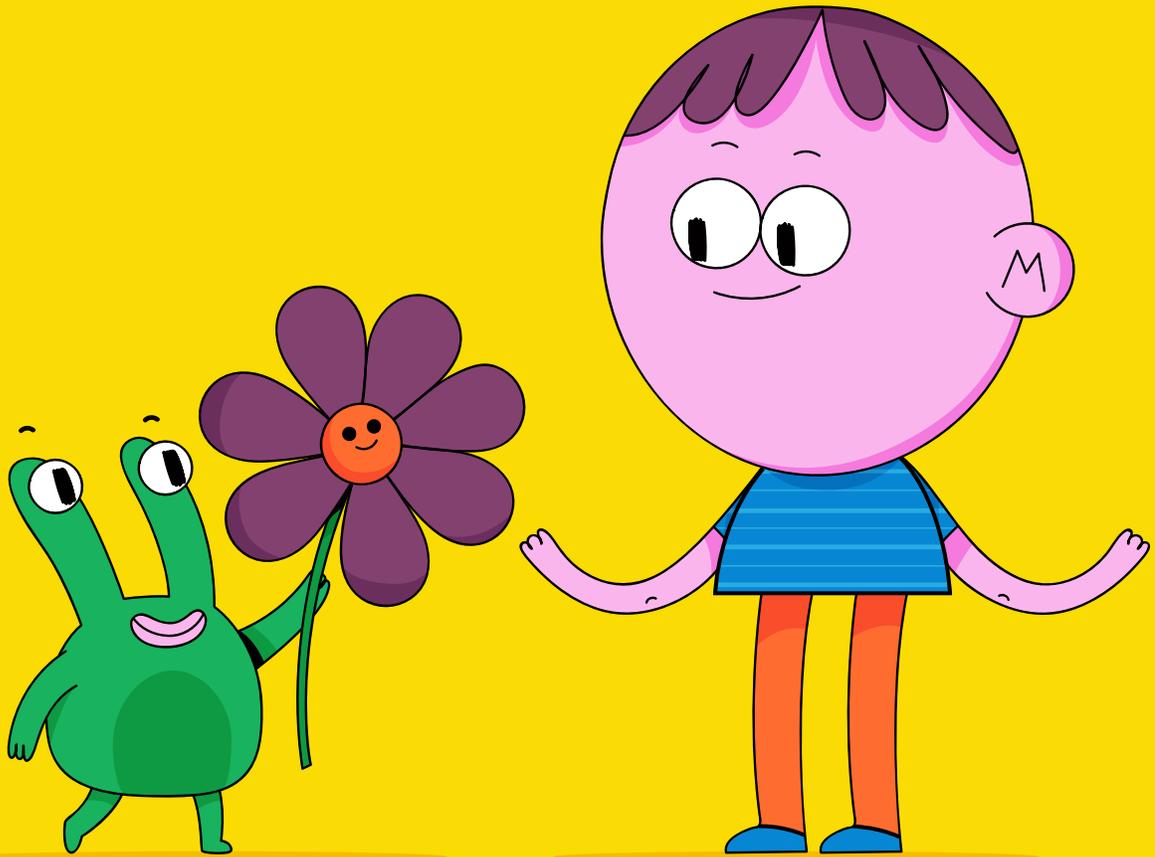




Eres lo que comes **(y bebes)**

El mantener una dieta saludable puede tener un efecto positivo en nuestra manera de pensar y sentir. También es importante que si consumes bebidas alcohólicas, lo hagas en moderación. **Las bebidas alcohólicas tienen un efecto depresivo y consumirlas en exceso puede contribuir a sentir ansiedad y afectar tu estado de ánimo.**

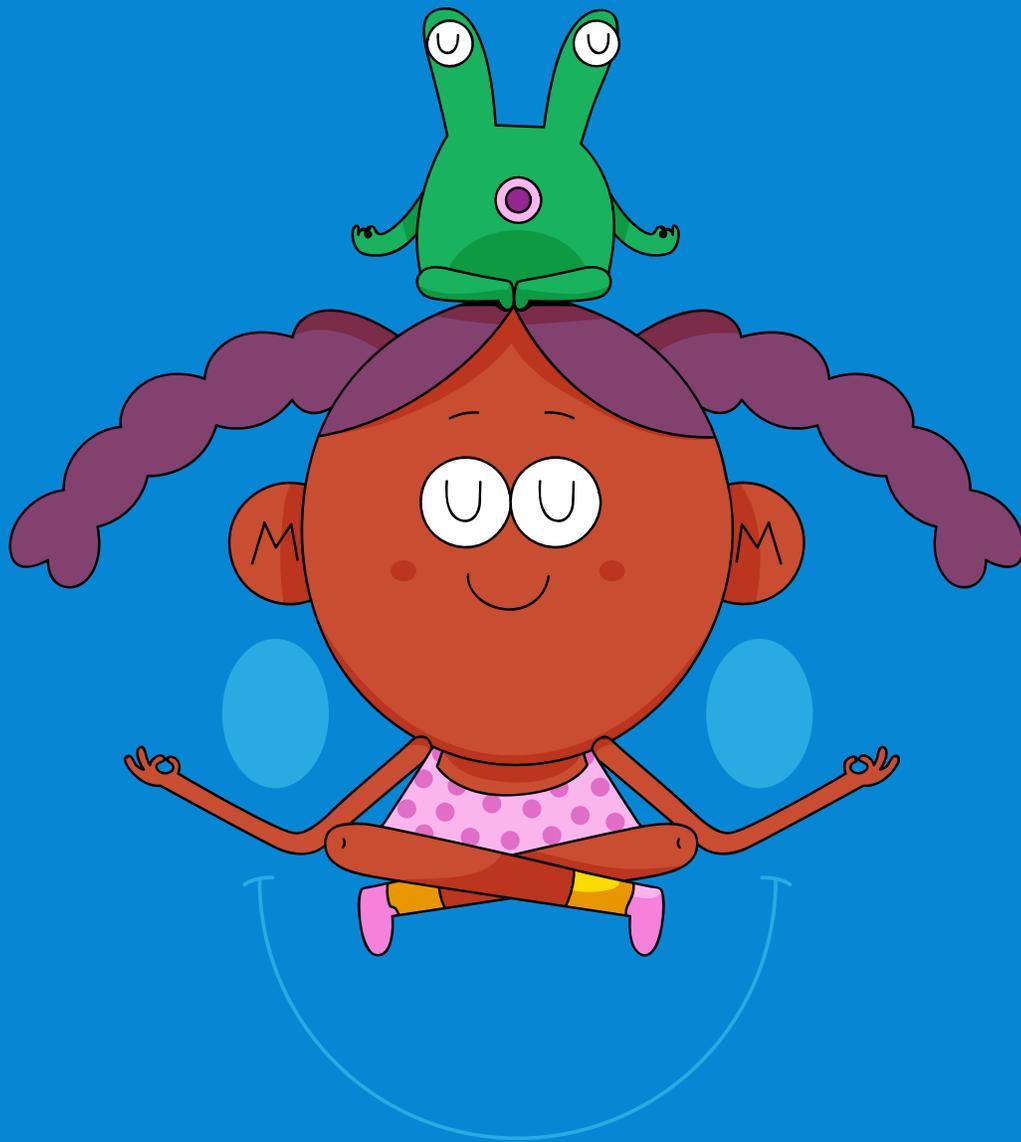




Expresa tu gratitud

El expresar sentimientos de gratitud con frecuencia puede ayudar a disminuir los niveles de estrés y hasta fortalecer el sistema inmune, de acuerdo a WebMD. Hay que enfocarnos en las cosas positivas y así se seguirán dando en nuestras vidas aún más cosas buenas y favorables.





Practica la atención consciente

La meditación con atención consciente **puede aliviar la ansiedad y regular el estrés**, según Harvard Health. Sea cual sea nuestra práctica, hay que encontrar algo que nos sirva para permanecer quietos y tranquilizar los pensamientos agitados.





¡A mover se ha dicho!

El ejercicio tiene un efecto positivo sobre nuestra salud mental. Una actividad dinámica o vigorosa diaria puede ayudar al relajamiento, levantar el ánimo, y ayudar a manejar el estrés. **Sacar al perro a dar una caminata nos puede ofrecer los beneficios saludables del ejercicio, la luz del sol, y el pasar tiempo con la mascota, y en menos de 30 minutos.**





La amabilidad es lo máximo

Ser amable no solo beneficia a otras personas, pero además, nos puede ayudar a nosotros mismos a sentirnos mejor. ¡Hoy mismo hay que hacer algo amable a favor de otra persona!





Descansa bien

Una noche completa de dormir bien le da energía a las células del cerebro, nos mantiene motivados para las actividades de la vida diaria, y mejora nuestro estado de ánimo.





Mantén tu buena postura

¡Hay que pararse derecho! Las investigaciones de University of Auckland sugieren que mantener “una buena postura puede aliviar el estrés y elevar la autoestima”.





Encuentra tu propósito

Haz algo a diario, ya sea actividades sociales, físicas o de otro tipo que te **brinden un sentido de confort o un sentido de contribuir** de alguna manera.

El aprender habilidades y cosas nuevas está relacionado con aliviar la depresión, la ansiedad y la soledad.

