

MÓDULO ESTUDIANTES Y PADRES

ACTIVIDAD 5. RUTINA PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

- **TIEMPO:** 30m. / Periódicamente.
- **RECURSOS:** Tabla de ejercicios.
- **IDIOMAS:** ING / ESP.

DESCRIPCIÓN:

Vivir con una enfermedad degenerativa de larga duración conlleva un mayor riesgo de padecer dificultades psicosociales y de salud mental. En estos casos, lo más recomendable es contactar con un especialista que estudie el caso del joven y aplique un tratamiento personalizado. En la siguiente actividad proponemos una serie de ejercicios y actividades que beneficiarán la salud mental del joven.

OBJETIVOS:

- Potenciar una actitud positiva del joven.
- Desarrollar mecanismos de afrontamiento y habilidades sociales.
- Aumentar la relajación y disminuir la ansiedad.

INSTRUCCIONES:

Los ejercicios que se proponen a continuación deben ponerse en práctica de forma gradual. Si somos constantes y establecemos una rutina, con el tiempo se notarán grandes resultados. Sin embargo, como se ha mencionado anteriormente, si el problema persiste o supera nuestras capacidades, es aconsejable contactar con un profesional en la materia.

MÓDULO ESTUDIANTES Y PADRES

ACTIVIDAD 5. RUTINA PARA MEJORAR LA SALUD MENTAL

1. Horario de descanso constante

Debes descansar lo suficiente cada noche estableciendo un horario de sueño consistente. Intenta dormir de 7 a 9 horas de calidad para apoyar la salud mental y el bienestar general.

6. Relaciones sociales

Mantente conectado con amigos, familiares e individuos de apoyo. Programa chequeos regulares o actividades sociales para nutrir relaciones y combatir sentimientos de soledad o aislamiento.

5. Actividad física

Incorpora actividad física regular en tu rutina, ya sea salir a pasear, practicar yoga o participar en una sesión de ejercicio. El ejercicio ayuda a reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo.

4. Alimentación saludable

Mantén una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras y grasas saludables. Evita el consumo excesivo de cafeína, azúcar y alimentos procesados, ya que pueden tener un impacto negativo en el estado de ánimo y los niveles de energía.

2. Descansos mindfulness

A lo largo del día, tómate pequeños descansos para practicar mindfulness o técnicas de relajación. Ejercicios de respiración profunda, estiramientos o simplemente alejarte de las pantallas pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar la concentración.

3. Actividades creativas

Participa en actividades que fomenten la creatividad y la autoexpresión, como pintar, escribir, tocar música o jardinería. Las salidas creativas pueden servir como un medio terapéutico para procesar emociones y promover la claridad mental.

