



Consejos Para Lograr El Bienestar

¿QUÉ ES EL BIENESTAR?

Estar saludable en muchas áreas de nuestras vidas.

Se trata de cómo vivimos nuestras vidas y de la alegría, la satisfacción y la salud que experimentamos.

No la ausencia de lesiones o enfermedades



8 ÁREAS DE BIENESTAR

- Emocional
- Físico
- Social
- Ambiental
- Espiritual
- Financiero
- Ocupacional
- Intelectual

Todos se interconectan y construyen unos sobre otros

¿CÓMO ES TU BIENESTAR?



- ¿Cómo sé cuándo estoy bien
 - ¿Qué estoy sintiendo?
 - ¿En qué estoy pensando?
 - ¿Cómo son mis comportamientos?

¿CÓMO SABES CUÁNDO HA CAMBIADO TU BIENESTAR?

- ¿Estoy experimentando cambios en...
 - Hábitos de comer/dormir
 - Estado de ánimo/energía
 - Prácticas diarias
 - Calidad de los pensamientos
 - Calidad de las relaciones



PASOS DE ACCIÓN DE BIENESTAR

- Tómate un momento para reequilibrar
- Acepta el apoyo de otros
- Usa una rutina que te funcione
- Descansa bien la noche
- Hazte creativo
- Aumenta las actividades que encuentres con propósito y contribuye a tu bienestar



ACCEDA A RECURSOS PARA CONTROLAR EL ESTRÉS Y MEJORAR EL BIENESTAR

ALIVIO DEL ESTRÉS DURANTE COVID-19

Libro de jugadas del Cirujano General de California



For More Information

www.tricitymhs.org