

Estas actividades pueden mejorar su salud, reducir el estrés tóxico, y ayudarla a crear un hogar seguro, estable, y acogedor para sus hijos.



## Dormir



- **Por qué es importante:** El sueño ayuda a su cuerpo a deshacerse de los efectos negativos del estrés.
- **Qué puede hacer:** Trate de dormir 8 horas todos los días reduciendo el consumo de cafeína, creando una “rutina para la hora de dormir” para usted y sus hijos, y no llevándose el teléfono a la cama.
- **¿Necesitas ayuda?** Hable con su enfermera sobre cualquier problema que tenga para dormir.



## Alimentación Saludable

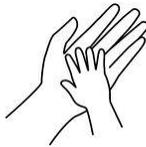
- **Por qué es importante:** Comer alimentos saludables ayudará a reducir el riesgo de enfermedades como diabetes, enfermedades cardíacas y otras enfermedades graves.
- **Qué puede hacer:** Trate de comer alimentos, frutas y verduras frescas e integrales; evite los alimentos muy procesados o que contengan mucha azúcar; beba al menos 8 vasos de agua al día.
- **¿Necesitas ayuda?** Busque ideas y recetas aquí: [eatfresh.org](http://eatfresh.org), o consulte el programa WIC y su tienda (Mujeres, bebés, niños) local ([fns.usda.gov/wic](http://fns.usda.gov/wic)).



## Ejercicio

- **Por qué es importante:** El ejercicio puede reducir el estrés, y puede conducir a un mejor estado de ánimo y una buena salud en general.
- **Qué puede hacer:** Trate de hacer al menos 30 minutos de ejercicio suave todos los días, como caminar, nadar o andar en bicicleta; trate de salir todos los días.
- **¿Necesitas ayuda?** La YMCA y el Departamento de Parques ofrecen membresías de bajo costo.

## Relaciones



- **Por qué es importante:** Las relaciones saludables son importantes para la salud física y mental. Es posible que no podamos cambiar el comportamiento de los demás, pero podemos cambiar nuestra respuesta y reacciones ante ellos.
- **Qué puede hacer:** Practique una buena comunicación, honesta y abierta para apoyar sus relaciones. Hable con su enfermera o alguien de su confianza si se siente insegura.
- **¿Necesitas ayuda?** Llame a la línea nacional directa de Violencia Doméstica al 1-800-799-SAFE (7233).

## Salud Mental



- **Por qué es importante:** La salud mental es tan importante como la salud física porque el cuerpo y la mente trabajan juntos. Una buena salud mental puede ayudar a la relación entre padres e hijos y pueden ayudar a los niños a alcanzar sus metas de desarrollo.
- **Qué puede hacer:** Hable con alguien en quien confíe si se siente deprimido o ansioso.
- **¿Necesitas ayuda?** Comuníquese con la Alianza Nacional para enfermedades Mentales. Para encontrar recursos locales [nami.org](http://nami.org) o llame al 800-950-NAMI (6264); Pídale a su enfermera una remisión de salud conductual.

## Conciencia Plena



- **Por qué es importante:** Ser consciente de sus respuestas físicas al estrés, las emociones y los desencadenantes puede ayudarla a relajarse y hacer una pausa antes de reaccionar.
- **Qué puede hacer:** Cuando esté enojada o molesta, cuente hasta 10 o respire profundamente 3 veces antes de hacer cualquier cosa; tómese un tiempo para usted durante el día.
- **¿Necesitas ayuda?** Busque en línea aplicaciones de meditación gratuitas, y meditaciones guiadas sin costo.