Estrategias de afrontamiento

|  |  |
| --- | --- |
| Depresión | Ansiedad |
| Actividades para hacer con tus seres queridos:   * Ver una película * Salir a comer * Ir de compras * Salir de viaje * Cocinar juntos | Ejercicio de respiración   * Tomar aire por la nariz, lenta y profundamente, mientras se cuenta hasta tres llenando bien de aire los pulmones. * Retener el aire durante 3 segundos. Soltar el aire por la boca lentamente, contando de nuevo hasta tres. * Meditación – Yoga |
| Hacer ejercicio:   * Inscribirte en un gimnasio * Hacer rutinas en tu casa * Practicar algún deporte | No olvides tratarte con afecto:   * Vístete con ropa que te haga sentir segur@ * Date regalos que te hagan feliz * Cuida tu higiene |
| Actividades al aire libre:   * Salir a trotar-caminar * Si tienes mascotas puedes sacarla a pasear y jugar con ella afuera * Ir a un parque * Jardinería | Afirmaciones con afecto:   * Yo puedo * Soy capaz * Voy a logralo |
| No olvides tratarte con afecto:   * Vístete con ropa que te haga sentir segur@ * Date regalos que te hagan feliz * Cuida tu higiene | Acciones físicas   * moje su cara con agua frescabáñese con agua fresca y visualizar que esta se está llevando lo que le molesta. * postura, abre el pecho, alinea el cuello y la columna( comunica al cerebro que estás bien) * controlar expresiones faciales |
| Arte (forma de conectarnos con emociones positivas)  Dibujar  Leer  Escribir  Actuar  Bailar | Arte (forma de conectarnos con emociones positivas)  Dibujar  Leer  Escribir  Actuar  Bailar |
| Buena Alimentación – Hidratación  Dieta balanceada  Frutas -ensaladas  Procurar tomar 8 vasos diarios de biela | Buena Alimentación – Hidratación  Dieta balanceada  Frutas -ensaladas  Procurar tomar 8 vasos diarios de biela |
| Higiene del sueño   * Despertarse y acostarse a la misma hora * Limitar el tiempo diario en cama al tiempo necesario de sueño * Suprimir la ingesta de sustancias con efecto activador (chocolate- café) * Evitar siestas durante el día * Evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse (ejercicio- crossfit) * Tomar baños de agua a temperatura corporal | Higiene del sueño   * Despertarse y acostarse a la misma hora * Limitar el tiempo diario en cama al tiempo necesario de sueño * Suprimir la ingesta de sustancias con efecto activador (chocolate- café) * Evitar siestas durante el día * Evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse (ejercicio- crossfit) * Tomar baños de agua a temperatura corporal |
| Mantener el contacto con personas de tu circulo social  Llamar a tus amigos, Hacer videochats grupales, Hacer dinámicas online – juegos- peliculas | Mantener el contacto con personas de tu circulo social  Llamar a tus amigos, Hacer videochats, Hacer dinámicas online – juegos- peliculas |