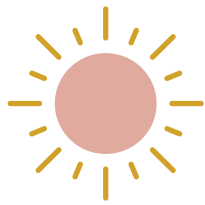


# ¿CÓMO CUIDO MI ÁNIMO?

## CUIDA TU RELOJ BIOLÓGICO



### NECESITAS VER LUZ

Tu reloj biológico necesita “ver” luz para saber que es de día. Pasa un rato fuera de tu casa, idealmente en las mañanas, todos los días. Si no puedes salir, trata de pasar dos horas cerca de una ventana para ver la luz del día.



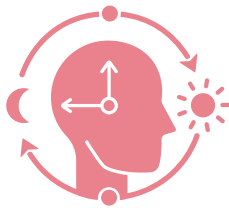
### Comunícate con quien te hace sentir bien

Las interacciones sociales son importantes, incluso en momentos de distanciamiento social. Busca interactuar con personas que te hagan sentir bien, con las que puedas compartir pensamientos y emociones en tiempo real. El uso de videoconferencia y el teléfono es preferible al uso de whatsapp



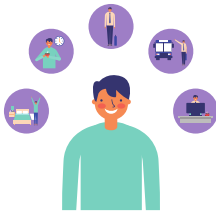
**Evita la luz azul de noche.**

Evita la luz brillante en la tarde noche (en especial la luz azul). Esto incluye pantallas de computadores y celulares. La luz del espectro azul suprime la hormona que nos ayuda a dormir.



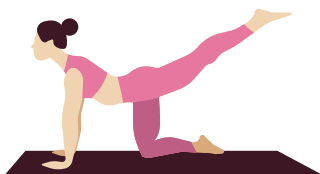
**Encuentra tu ritmo de sueño-vigilia**

Apégate a un ciclo sueño - vigilia que calce con tu ritmo natural. Asegúrate de irte a dormir (entre 22:30 y 24:00 horas) y despertar a la misma hora todos los días (entre 6:30 y 9.30 am).



**Regula tus actividades**

Establece un horario de actividades regulares. Destina horas específicas a estudiar, conectarte a cursos online, enviar correos, hablar por teléfono, hablar con amigos, cocinar, hacer ejercicio físico, jardinear, etc.



**Intenta hacer ejercicio**

Incorpora a tu rutina algo de ejercicio físico, de preferencia en las mañanas.



### **Define una hora para comer**

Trata de tener un horario regular para comer. Si no tienes hambre a la hora que te propusiste, ingiere una pequeña cantidad a la hora establecida.



### **Evita dormir siesta**

Evita dormir siesta, especialmente en la tarde ya que dificulta el quedarse dormido en la noche. Si necesitas dormir, intenta que no sea por más de 30 minutos.



### **Intenta hacer actividades placenteras.**

Algunas ideas son: cocinar, meditar, compartir con animales, tejer, sacar fotos, pasar tiempo en la naturaleza, escribir, escuchar música, entre otros. Todos somos diferentes, por lo que debes encontrar lo que a tí te ayude a sentirte mejor!

**Referencia:** Traducido por el Dr. Jorge Cabrera Presidente Sochitab a petición de la ISBD para ser distribuido en sus capítulos latinoamericanos a los médicos, pacientes y familiares