

¿CÓMO CUIDO MI ÁNIMO?

¿Cómo cuido mi bienestar?

CUIDA TU MENTE, CUIDANDO TU CUERPO

CUIDA, es una sigla que nos ayuda a monitorear aquellos factores biológicos que inciden en nuestro ánimo. Te invitamos a mirar cada uno de ellos para que puedas ir viendo sobre qué tienes que ir trabajando para así ayudarte a regular tu ánimo:

Cuerpo

Mantén en orden tus controles y exámenes médicos cuando correspondan, sigue las indicaciones que te entreguen, si tienes un tratamiento farmacológico no lo interrumpas y respeta lo indicado por el médico. Mantén el registro de tu ciclo menstrual.

no **U**sar
drogas

No consumas drogas ni sustancias que alteran tu estado de ánimo, esto incluye el alcohol y marihuana, entre otros.

Intenta
ejercitarte

Realiza algún tipo de actividad física a diario si es posible, mantén un estilo de vida activa.

Duerme en
forma
equilibrada

Trata de dormir lo necesario para sentirte bien, si sientes dificultades para hacerlo revisa algunas recomendaciones para cuidar la Higiene del Sueño o consulta con un médico.

Alimentación

No comas en exceso ni demasiado poco, intenta mantener controlados aquellos alimentos que pudieran afectar tu ánimo (por ejemplo azúcar o cafeína). Intenta mantener una alimentación nutritiva y equilibrada.

Referencia: Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el Terapeuta. Buenos Aires: Tres Olas; Gagliessi, P (2020) Manual de Entrenamiento en Habilidades DBT para el/la consultante. Buenos Aires: Tres Olas.; Manual de entrenamiento en habilidades. Fundación Foro.