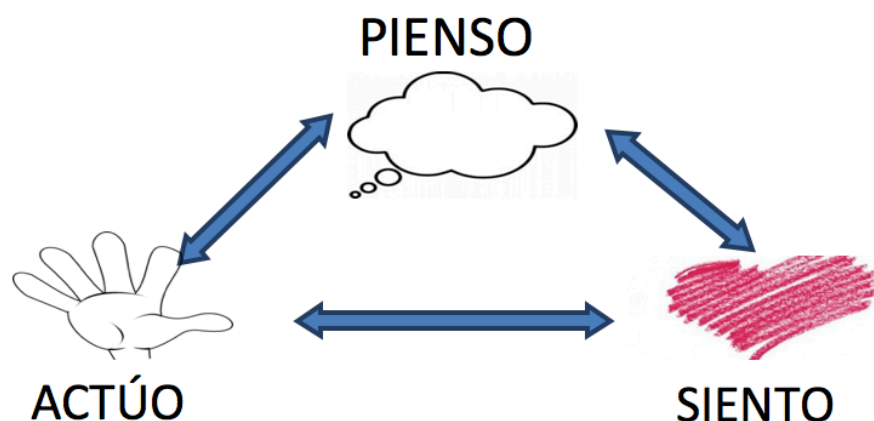


ALGUNAS NOTAS: AUTOCUIDADO E HIGIENE MENTAL

3 - LO CONDUCTUAL



- Atiende tus necesidades básicas: rutinas de sueño (evita pantallas 30' antes), alimentación, higiene, ejercicio, relaciones personales, vestirse.
- Habla honestamente, ello permite ver a los que te rodean (menores...) tu coherencia y aceptar sus propios miedos.
- *Debriefing*, compartir, no juzgar. Preventivo (1\$ prevención ~100\$ tratamiento ~1000\$ rehabilitación).
- Mira a lo lejos, que te dé el sol.
- No te quejes ni laments, minas la voluntad, generas malestar y es contagioso.
- Planifica objetivos concretos y agéndalos. Prioriza. Felicítate por los logros.
- Da rienda suelta a tu creatividad: escritura, pintura, música, cocina...
- Practica actividades que te hagan sentir bien: naturaleza, arte, idiomas, lectura, aprendizaje, cine, baile, videojuego, juegos de mesa, baño de espuma, sexo...
- Ayuda. Cuida a los tuyos.
- Evita conductas de riesgo.
- Cuida tu salud física y psíquica, entrena la mente.
- Descansa, existe el síndrome del superhéroe.
- Ojo a las estrategias de afrontamiento (evitar tabaco, alcohol, drogas, automedicación...).
- Deshazte de lo que no sirve.
- Relajación, respiración, meditación, *mindfulness* (vive el presente), gong, taichí, yoga...
- Técnicas de liberación emocional: catarsis, meditación dinámica de Osho...
- Busca un lugar seguro en el que refugiarte.
- Sé consciente de ti mismo y pide ayuda si la necesitas, incluso profesional.

