

# Autocuidado



## Cuando se sienta abrumado/a

- Sentirse ansioso, aburrido o irritable es normal y es la forma en que su cuerpo le dice que las cosas son diferentes de lo habitual en este momento. Solo recuerde que estos sentimientos no serán para siempre.
- Concéntrese en lo que PUEDE controlar para manejar los sentimientos de ansiedad y angustia.
- Recuerde, está bien no hacer todo a la perfección. Haga su mejor esfuerzo y tómelo día a día. Todas las mañanas tenemos la oportunidad de comenzar de nuevo.
- Intente salir y caminar un poco todos los días.
- Tome mucha agua, coma alimentos saludables y duerma lo suficiente.
- Respire profundo [www.youtube.com/watch?v=hJunVgYL\\_MQ](http://www.youtube.com/watch?v=hJunVgYL_MQ)
- Elija un recuerdo que le haga sonreír y sentirse seguro y piense en ello todos los días.
- Toque una canción que siempre le hizo feliz cuando era más joven: haga una fiesta de baile!
- Juegue con su mascota o abrace a un familiar (que viva con Ud.)
- Llame o envíe un mensaje a un amigo todos los días solo para estar pendiente.
- Escriba una carta a si mismo en el futuro ( [futureme.org](http://futureme.org) es una buena manera).
- Limite ver o consumir noticias en pequeña cantidad de tiempo todos los días.
- Si se siente indefenso, desesperado o con una ansiedad abrumadora, comuníquese con un profesional de la salud mental. Gracias a la telesalud, no necesita abandonar su hogar y la ayuda está a solo un clic de distancia.

Centro de Crisis del Condado de Montgomery,

240-777-4000



Child & Adolescent  
Behavioral Health Services

