

SEIS MANERAS DE MANEJAR EL ESTRÉS

La vida es imprevisible. Los terapeutas certificados en arte creativo de MJHS tienen 6 consejos para ayudarle a tener calma y alegría.

1. DORMIR

Mantenga un horario de sueño regular. Evite ver demasiada televisión todas las noches. Limite la cantidad de noticias que ve, especialmente antes de acostarse.

2. JUGAR

Haga arte. Toque un instrumento. Practique con su equipo de sonido. Cante. Escuche música. Lea. Escriba poesías, bromas o juegos de palabras. Pase tiempo con su mascota. Cocine u hornee. Haga cosas saludables que le den felicidad.

3. COMER

Realice elecciones saludables. ¿Siente deseos de calmar un antojo? Busque zanahorias en lugar de papas fritas. ¿Tiene debilidad por los dulces? Busque un trozo de fruta en lugar de pastel.

4. MOVERSE

Haga ejercicio para liberar la energía estresante. Si puede, salga a caminar o trotar por el vecindario una o dos veces al día. ¿No puede salir al aire libre? Tome un par de productos enlatados y levántelos lentamente mientras está sentado. ¡O baile!

5. CONECTARSE

Use el teléfono o las videollamadas para establecer conexiones más profundas con sus vecinos, amigos y familiares.

6. ESPIRITUALIDAD

Muchos templos y líderes espirituales ahora ofrecen servicios y reuniones en línea. **Busque una comunidad que le dé paz y esperanza.**

Elderplan es un plan HMO que tiene contratos con Medicare y Medicaid. La inscripción en Elderplan depende de la renovación del contrato. Elderplan/HomeFirst cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo.

ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-353-3765 (TTY: 711).