



PRÁCTICAS CRÍTICAS PARA EL CUIDADO PERSONAL

AUMENTA TU SUEÑO

Duermes mejor cuando el cuarto está a una temperatura entre 60-67°F (16-19°C)

Utiliza calcetines en pies fríos, puede hacer una gran diferencia

Elimina el uso de pantallas un par de horas antes de dormir

Respira lento y profundo para facilitar la transición al sueño

Masajea tus pies por 5 minutos, te relajará

Establece estas recomendaciones como rutina para dormir mejor

MUEVE TU CUERPO



- **Tómate unos minutos y levanta algo pesado 10 veces**
- **Usa las escaleras o estaciona tu carro un poco más lejos para caminar más**
- **Consigue clases de yoga gratis por internet**

AGREGA UNA MEDITACIÓN BREVE A TU DÍA

Puedes conseguir estas opciones en línea:

Ten Percent Happier está ofreciendo recursos gratis para trabajadores de salud durante COVID-19

Headspace App tiene cientos de artículos para mantener una mente sana, mejorar el estado de ánimo, y establecer metas

Insight Timer ofrece 45.000 meditaciones gratis

silverhillhospital.org/covid19resilience