

Hacer tiempo para lo que le gusta

Hacer tiempo para las actividades que le gustan es importante para su salud mental y física. También puede ser una excelente manera de mantener la normalidad en su vida. Intente agregar algunas de estas actividades a su rutina.

Pruebe estas actividades saludables:

- ✓ Tómese un tiempo para leer un nuevo libro o su revista favorita.
- ✓ Escuche su música favorita y baile con familiares y amigos.
- ✓ Disfrute del aire fresco con un pícnic, arreglando el jardín, observando aves o viendo paisajes.
- ✓ Juegue un juego, como un crucigrama de palabras, un videojuego o cartas, con amigos en persona, o en línea.
- ✓ Disfrute de un día relajante en un spa o en casa con mascarillas faciales, baños de inmersión para los pies y manicura.
- ✓ Aprenda cómo capturar momentos con una clase de fotografía para principiantes.
- ✓ Viaje a lugares nuevos y emocionantes o a sus lugares de vacaciones favoritos.
- ✓ Aprenda una nueva manualidad, como hacer crochet, tejer, coser, dibujar o pintar.
- ✓ Visite los sitios favoritos locales, como bibliotecas, acuarios, museos y zoológicos.
- ✓ Tome una clase para aprender a cocinar, hacer pasteles o incluso hablar un idioma nuevo.
- ✓ Reúnase con personas de ideas afines en la iglesia, un club o una feria de artesanías.
- ✓ Cree conexiones en la comunidad ofreciéndose como voluntario en algún lugar que le guste.
- ✓ Mueva su cuerpo dando un paseo, andando en bicicleta o practicando un deporte de bajo impacto, como jugar al golf, jugar a los bolos, nadar o patinar.



Estamos siempre aquí para escuchar

Su equipo de cuidados está aquí para ayudarle.
Póngase en contacto siempre que lo necesite.



Planifique tiempo para usted

Use esta herramienta como ayuda para hacer tiempo para usted. En primer lugar, escriba sus citas y otros compromisos, luego complete el tiempo libre con pasatiempos y actividades divertidas.

Día de la semana: D L Ma Mi J V S

Mañana:	Pendientes	Actividades
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Tarde:	Pendientes	Actividades
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____

Noche:	Pendientes	Actividades
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____
	<input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> _____