



¡Cuida tu bienestar emocional!

A veces nos parece que no sabemos gestionar el tiempo libre que nos da estar de vacaciones veraniegas dándonos la sensación de que desaprovechamos el tiempo y que pasan demasiado rápido, pero son muchas las oportunidades que nos brinda el verano para aprovechar y desconectar de la rutina del resto del año, solo hay que conocerlas y saberlas utilizar.

Por ejemplo el verano permite salir más a disfrutar del aire libre, ya sea con actividades que hagamos de forma individual como puede ser deportes, meditación, etc. o con actividades grupales o sociales como festejos, ferias o festivales, donde uno de los mayores beneficios es poder despejar y descansar nuestra mente alejando las presiones del día a día.

CONSEJOS “IMPRESINDIBLES” PARA CUIDAR TU BIENESTAR EMOCIONAL

- > **Practica el autocuidado y la autoaceptación, realizando actividades que te aporten bienestar y te permitan pensar en las cualidades buenas que tienes.**
- > **Mantén una actitud positiva, el buen humor y la empatía te permite generar bienestar a tu alrededor creando buenos momentos con los demás.**
- > **Realiza y comparte una vida social activa, aprovecha para pasar tiempo con familiares y amigos disfrutando de su compañía.**
- > **Desconecta digitalmente, no pases tanto tiempo enganchado al móvil, tablet u ordenador, si no te apetece salir un buen libro también es un buen amigo.**
- > **Limita el consumo de noticias, en ocasiones mantenerse constantemente informado genera estrés o ansiedad, así que date un tiempo de pausa informativa.**
- > **Haz actividad física cuando el calor te lo permita, encontrarte bien con tu cuerpo también te hará sentir bien con tu mente.**
- > **No descuidas el descanso nocturno, aunque en verano se cambian las rutinas es importante dormir bien, descansando cuando toca y las horas necesarias.**
- > **Y si crees que necesitas apoyo profesional búscalo, la época estival es para disfrutarla por eso no dudes en contactar con un experto si existe algún malestar que te lo impide.**