

CREANDO RUTINAS SALUDABLES



Trabajar, pagar las cuentas, limpiar, cocinar, ir de compras, hacer ejercicio, dormir lo suficiente y cuidar a los niños son algunas de las cosas que millones de estadounidenses hacen cada día y es fácil sentirse abrumado. Puede parecer imposible hacer todo, y además cuidarse a sí mismo, especialmente si ya está luchando con un problema de salud mental como la depresión o la ansiedad. Al crear rutinas, organizamos nuestros días de tal manera que ocuparnos de las tareas y de nosotros mismos se convierte en un patrón que facilita hacer las cosas sin tener que pensar mucho en ellas.

CONSEJOS PARA EL ÉXITO



Cree una rutina adecuada para usted. No todos tenemos los mismos horarios o responsabilidades y algunos de nosotros tenemos más dificultades con ciertos aspectos de la vida diaria que otros. Todas las rutinas saludables deben incluir una alimentación balanceada, ejercicio y suficiente descanso, pero no hay dos rutinas exactamente iguales. De hecho, su rutina puede no ser exactamente igual todos los días.



Empiece con algo pequeño. Cambiar la rutina diaria de una sola vez probablemente no dará resultados duraderos. Seleccione algo pequeño cada semana para trabajar en ello. Podría ser añadir algo nuevo y positivo, o eliminar un mal hábito. Los pequeños cambios se suman.



Agregue a sus hábitos existentes. Probablemente ya tiene algunos hábitos en su rutina, como tomar una taza de café por la mañana. Intente añadir nuevos hábitos a los ya existentes. Por ejemplo, si quiere leer más, puede dedicar diez minutos a leer mientras toma el café (en lugar de tomarlo camino al trabajo).



Realice intercambios. Piense en las cosas que hace durante el día que no son tan saludables y cámbielas por mejores comportamientos. Por ejemplo, si se siente cansado por las tardes y come bocadillos azucarados para reanimarse rápidamente, intente dar una caminata rápida para que su sangre bombee y fluyan las endorfinas. O si a veces toma algunos tragos de bebidas alcohólicas después de un largo y estresante día, pruebe tomar un té caliente en su lugar.



Planifique con anticipación. Cuando los días se vuelven agitados, puede que se sienta tentado a omitir las nuevas partes de su rutina diaria. Al hacer cosas como preparar las comidas con anticipación, elegir por la noche la ropa que se pondrá para ir a trabajar el día siguiente, o tener una opción alternativa de ejercicio en casa para los días en que no puede ir al gimnasio lo ayuda a prepararse para el éxito incluso cuando está apurado.



Dedique tiempo a las cosas que disfruta. Aunque solo sea 15 minutos al día, reserve tiempo para hacer algo que le parezca divertido o relajante: liberará en su cuerpo mensajeros químicos que son buenos para su salud física y mental.



Tome recompensas por las pequeñas victorias. Establezca metas y celebre cuando las alcance. ¿Ha añadido una rutina de ejercicio a su semana y ha hecho ejercicio todos los días como lo planificó en las últimas semanas? ¡Merece un premio! Mire una película que haya querido ver o pruebe un nuevo videojuego.



No se sienta culpable si omite un día. Hacer cambios en la vida puede ser difícil y quizás a veces se olvide de hacer algo que es nuevo en su rutina. No tiene que ser perfecto, solo intente hacerlo mejor al día siguiente.

DATOS RÁPIDOS



Cuando se trata de la dieta, el sueño y el ejercicio, tener rutinas buenas y fuertes está relacionado con una mejor salud mental y física.¹



Las personas con más rutinas diarias tienen menores niveles de angustia cuando enfrentan problemas de salud o eventos negativos en su vida.²



Se requiere un promedio de 66 días para que un comportamiento se convierta en automático (un hábito), pero para algunas personas puede tomar hasta 8 meses y 1/2.³ ¡No se rinda!

SI SIENTE QUE TIENE DIFICULTADES CON SU SALUD MENTAL, ACCEDA A [MHASCREENING.ORG](https://mhascreening.org) PARA COMPROBAR SUS SÍNTOMAS.



Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que obtenga sus resultados, le daremos información y recursos para ayudarlo a comenzar a sentirse mejor.

Fuentes

- ¹Haines, J., McDonald, J., O'Brien, A., Sherry, B., Bottino, C., Schmidt, M.E., Taveras, E.M. (2013) Healthy habits happy homes: randomized trial to improve household routines among pre-schoolaged children. *JAMA Pediatrics*, 167, 1072-1090.
²Williams, J. (2000) Effects of activity limitation and routinization on mental health. *The Occupational Therapy Journal of Research*, 20,1005-1055.
³Lally, P., Van Jaarsveld, C.H.M., Potts, H.W.W., Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *Eur. J. Soc. Psychol.*, 40, 998-1009.

PLANIFICAR SU RUTINA

¿CUÁLES SON LAS COSAS QUE QUIERE QUE FORMEN PARTE DE SU RUTINA?

Ejemplos: ejercicio, lectura, tiempo de calidad con mis hijos

1. _____
2. _____
3. _____

¿QUÉ ES LO QUE SE INTERPONE EN EL CAMINO PARA LOGRAR SUS METAS O TAREAS MENCIONADAS?

Ejemplos: trabajar horas extra, necesitar lentes nuevos, estar demasiado cansado

1. _____
2. _____
3. _____

¿QUÉ COSAS PUEDE HACER PARA SUPERAR LOS IMPEDIMENTOS QUE INDICÓ EN EL CUADRO DE LA IZQUIERDA?

Ejemplos: empezar con una caminata de 30 minutos, ir a dormir más temprano

1. _____
2. _____
3. _____

Use este calendario para establecer las cosas que puede cambiar e incorporar en su agenda. El calendario puede incluir cosas específicas que desea incorporar a su rutina (como un ejercicio específico), o cambios que necesita hacer para reducir los impedimentos (como acostarse temprano). Utilice la columna de apoyo para pensar en personas o cosas a las que puede recurrir para ayudarle a lograr sus objetivos.

ACTIVIDAD	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	RESPALDO

¿CÓMO PUEDE RECOMPENSARSE POR HABER INCORPORADO NUEVAS ACTIVIDADES A SU RUTINA? Ejemplo: si camino durante 30 minutos, 3 veces por semana durante 2 semanas, puedo darme el gusto de cenar afuera.

1. _____
2. _____
3. _____