

# EL EQUIPO DE HERRAMIENTAS PARA SU BIENESTAR

**¿Cuál es el equipo herramientas para su bienestar?** !El equipo de herramientas es una de las mejores ideas que se les ha ocurrido en el campo del bienestar social! La idea maestro de Mary Ellen Copeland, un equipo de herramientas, llegó porque ella quería saber cómo las personas podrían manejar su vida mientras vivían con problemas serios de salud o problemas de salud mental. ¿Qué podría hacer alguien por si mismo para mantenerse lo mejor posible y para poder lidiar con cualquier cosa que les mande la vida? La respuesta era pensar mejor, descubrir, y practicar usando las estrategias de las herraminentas personales para el bienestar --- escribtas como una lista o un “mapa mental” como los ejemplos a continuación. Las herramientas identifican las actividades, los ambientes, hábitos y apoyos que ayudan a una persona a estar bien a los cuales pueden recurrir y agregar a lo largo de su vida.

**¿Qué hay en su Equipo de Herramientas del Bienestar?** Un Equipo de Herramientas del Bienestar es una cosa personal, que trabaja para persona pero puede que no trabaje para otra. Parte del encanto de tener un Equipo de Herramientas del Bienestar es explorar, investigar, y encontrar qué es lo que trabaja para usted como individuo y ponerlos en orden! Aún así, todos los humanos comparten las mismas necesidades de bienestar básicas y esta hoja describe algunas categorías generals que podría usted encontrar útiles para pensar bien cómo mantener su balance hasta durante tiempos de estrés y difíciles. Es más, es durante estos momentos es cuando es más tentador ignorar sus necesidades del bienestar aunque debería ser más importante usar su equipo de herramientas para evitar usar hábitos poco saludables para lidiar con los problemas!

## Contribución Constructiva

Aprenda una nueva destreza y aplíquela en algo en la escuela, en el trabajo y/o para ayudar a los demás. others. • Participe y advoque por una nueva causa • Sirva de voluntario en eventos o servicio a la comunidad

## MEDIO AMBIENTE & ESTILO DE VIDA

Ajuste la luz, el aire y la temperatura • Controle los colores, olores y sonidos • Mantenga la casa limpia y organizada • Quite los peligros de su casa • Mantenga un horario diario manejable • Comparta momentos divertidos y relajante con los demás time with • Encuentre momentos silencios y calmados para usted

## Arte, belleza, espíritu y naturaleza

Vaya a un museo, galería, teatro, festival, concierto musical/de baile, un lugar de alabanza • Disfrute del arte, manualidades, dibujo, música, baile, etc. • Participe in un deporte o disfrute ser expectador • Lea historias, poemas, libros • Camine o practique alpinismo en un lugar lindo, en la naturaleza • Acostumbre rituales que alimenten su espíritu y su alma • Cultive un jardín/o plantas de macetas • Aprenda a cocinar u otra “arte del hogar”

## Mente, cuerpo & salud

Coma comidas sanas, coloridas y enteras y agua pura fresca • Minimize los aditivos a la comida, grasas, cafeína, alcohol • Haga ejercicios a diario a la luz natural/ en el sol (pero evite quemarse) • Tome vitaminas and medicinas precritas en su dosis apropiada • Arréglese y vístase bien; desarrolle su belleza única • Ejercite, calme y relaje su mente

## Actitud.<sup>d</sup> “Tomar control”

Rete los pensamientos negativos • Rompa los malos hábitos • Conquiste las destrezas para resolver problemas • Desarrolle activamente sus contactos de apoyo • Practique la gratitud y apreciación positive • Tome acciones necesarios; quite trabajos de su lista! • Decida en quien puede confiar o no confiar, respetar o depender; mantenga relaciones con aquellos que puede confiar y de los que puede depender.