

# 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.<sup>1</sup>



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



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.<sup>3</sup> ¡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

- <sup>1</sup>Haines, 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.  
<sup>2</sup>Williams, J. (2000) Effects of activity limitation and routinization on mental health. *The Occupational Therapy Journal of Research*, 20,1005-1055.  
<sup>3</sup>Lally, 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. \_\_\_\_\_