



# Maneras simples de tratarse bien

El cuidado personal es bueno para la mente, el cuerpo y el espíritu, en especial, ahora durante la pandemia de COVID-19. Ha sido un año difícil, pero aquí le ofrecemos algunas medidas sencillas que puede tomar para mejorar su estado de ánimo, vencer el estrés y disfrutar más de la vida.

## Haga una pausa

Ya sea que trabaje desde casa o desde una oficina, o que se ocupe de los niños o las tareas del hogar, siempre viene bien hacer una pausa. Tómese un momento para estirar el cuerpo o centrarse en la respiración. Apenas 10 minutos de movimiento con atención plena pueden marcar una gran diferencia.

## Duerma bien

La falta de sueño puede afectar la manera en que se siente mental y físicamente. Si tiene problemas para dormir debido a un mayor estrés durante la pandemia, intente limitar el tiempo que pasa frente a una pantalla antes de acostarse. Haga cambios que puedan ayudarlo a librarse del estrés del día.

## Manténgase conectado

Mantenerse conectado con familiares y amigos, ya sea por teléfono, en línea o en persona, puede hacer maravillas en su bienestar físico y emocional. Hablar por videochat regularmente es una excelente manera de mantenerse en contacto. También puede planificar visitas con las precauciones necesarias para protegerse y proteger a los demás de la COVID-19.

Visite [kp.org/menteycuerpo](https://kp.org/menteycuerpo).

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawái • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington D. C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101