

Mis objetivos para fortalecer mi salud emocional durante el COVID-19

					
Comer más saludable	Estar físicamente activo	Buscar/Hablar con un proveedor de la salud	Mantener relaciones de apoyo a distancia	Practicar ejercicios de relajación	Otro: _____ _____
					
Limitar bebidas alcohólicas y/o el tabaco	Hacer un pasatiempo	Aprender algo nuevo	Usar tapabocas	Lavarme las manos	Dormir lo suficiente

Una manera como de fortalecer mi salud emocional es creando un plan:

¿Qué voy a hacer? Piense en algo específico (ejemplo: llamar a un familiar para charlar y conectar) _____

¿Cuánto y con cuanta frecuencia lo voy a hacer? (ej. Los jueves por la noche, cada semana) _____

¿Con quién lo voy a hacer? (e.j, con mis dos niños) _____

¿Cuáles son mis barreras? (e.j. se me olvida) _____

¿Cómo afrontaré las barreras? (ej. Escribirlo en un papel y pegarle en el refri) _____

*Si busca apoyo o quiere aprender más sobre su salud emocional, llame a la
Clínica de Psicología y Salud Integral de Pacific University al 503-352-7333
(Servicios en Español)*