



# Tips para Descansar la mente

El descanso mental es igual de importante que el descanso físico, despejar la mente y relajarla es algo que debemos poner en práctica para sentirnos mejor. Para ayudar a nuestros hijos/as debemos comenzar por cuidarnos nosotros mismos.

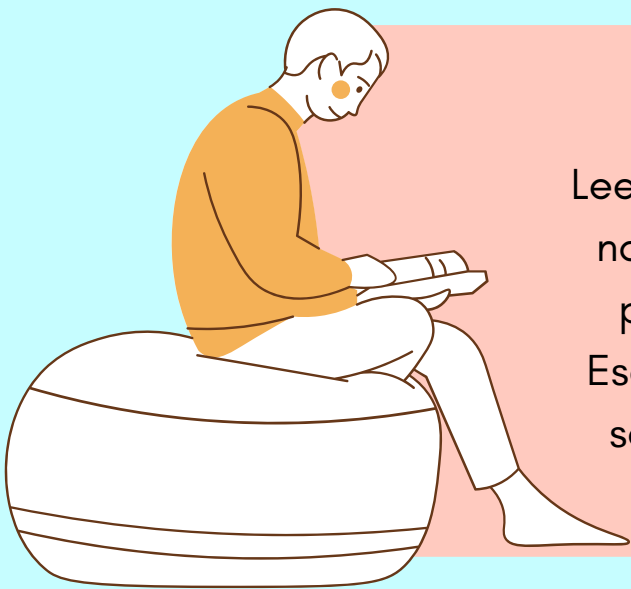
## Medita o respira conscientemente

Meditar o respirar en intervalos ayudará a relajar nuestro cuerpo y mente, haciéndonos entrar en un estado de tranquilidad. ¡Invierte unos minutos de tu día y notarás el cambio!



## Lee o escribe cómo te sientes

Leer sobre un tema que nos interese o con el cual nos identifiquemos ayudará a descansar de los pensamientos que agobian a nuestra mente. Escribir cómo nos sentimos ayudará a liberar los sentimientos que guardamos y nos hará sentir mejor, como si un peso se fuera de encima.



## Haz tu actividad favorita

Realiza tu actividad favorita, la cual te haga feliz y no que no evoque pensamientos negativos, puedes pintar, tejer, caminar, hacer ejercicio, bailar, cantar, escuchar música, cualquier actividad que te traiga satisfacción y tranquilidad



## Toma un baño

Toma un baño relajante, puedes prender una vela o incienso para hacer más ameno tu entorno, relájate y consiéntete. Recuerda evitar el desperdicio de agua, sé consciente con el tiempo y cantidad de agua que usarás

