

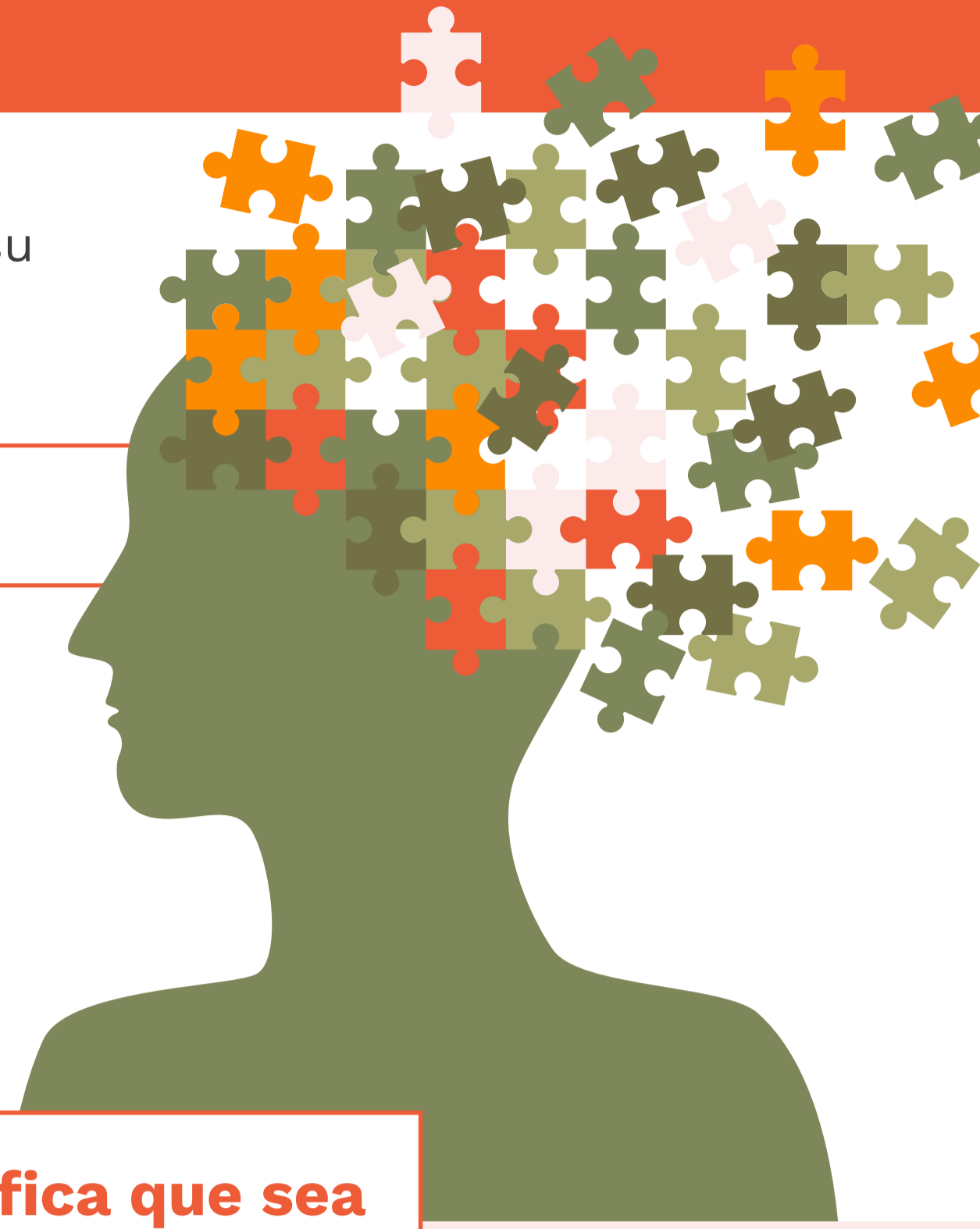
Cuidar el bienestar mental antes de que se vuelva un problema es una ventaja competitiva para tu salud general física y mental

Obtén información sobre en qué forma puedes mejorar tu bienestar mental y cómo puedes fomentar tu salud mental dentro y fuera de la base

Las mujeres de las fuerzas armadas deben **priorizar su bienestar** mental y recibir capacitación para fomentar su resistencia mental y emocional. Los hábitos diarios pueden mejorar tus destrezas y desempeño.

Primero, lo básico

- 1 **Duerme suficiente**
- 2 Come saludablemente
- 3 Haz ejercicio
- 4 Mantente hidratada



Luego, establece una práctica o meta específica que sea útil para promover tu bienestar mental en forma regular.

Rutinas cotidianas para mejorar el bienestar mental



Práctica meditación, yoga, respirar profundo y haz ejercicio

Asiste a terapia o a grupos de apoyo que tengan un interés o pasatiempo en común

Practica la gratitud: haz que tu mentalidad se enfoque en las cosas por las cuales deberías estar agradecida en vez de estresada

Agrega **momentos de conciencia plena** a tu rutina de la mañana para prepararte para el resto del día

Escucha música, lee revistas, camina y **acaricia algún animal**

Apaga las pantallas antes de ir a la cama y en vez de eso lee o haz ejercicios de relajación

Fomenta tu salud mental fuera de la base



Asiste a **talleres de resistencia** ofrecidos por organizaciones sin fines de lucro tales como la Cruz roja



Asiste a servicios de consejería confidenciales y gratuitos ofrecidos por **Give an Hour**



Asiste a grupos de apoyo comunitarios a través de tu lugar de culto o de clubes locales



Únete a grupos de redes sociales o de MeetUp y usa aplicaciones locales para establecer conexiones con personas que no pertenezcan a la vida militar



Camina en senderos o parques



Visita cafés y bibliotecas que presenten información y eventos locales



Usa **aplicaciones de la salud mental** confidenciales que pueden ser útiles para la respiración, la meditación, para escribir diarios, para afirmaciones positivas y para la relajación

Fomenta tu salud mental en la base



Asiste a grupos pequeños de mujeres a través de la línea de mando o de capellanes



Usa los servicios de salud mental en las instalaciones médicas de la base



Únete a clases de acondicionamiento físico en el gimnasio



Pide que te refieran a orientación en la base y a MFLC (Consejeros matrimoniales y familiares profesionales)



Asiste a eventos comunitarios a través de la red de MWR [Estado de ánimo, bienestar y recreación]



Encuentra otros miembros de las fuerzas armadas que se desenvuelvan como "mentores" de metas de acondicionamiento físico



Toma clases de control del estrés y de bienestar emocional en el centro familiar

Programas del DoD [Departamento de defensa] para los miembros de las fuerzas armadas

- Real Warriors Campaign
- Centro de recursos de la salud psicológica
- InTransition Program
- Línea de crisis militar
- Servicios de la salud mental de Tricare
- Aplicaciones militares de consejeros y de bienestar de OneSource

Cuando te prepares para un despliegue militar o una transferencia PCS [Traslado permanente]

- ✓ Prepárate con antelación, planifica lo que harás en situaciones inesperadas: implementa un plan de acción incluso antes de que recibas las órdenes
- ✓ Conoce en quiénes deberás apoyarte durante eventos estresantes
- ✓ Reconoce que durante esos momentos, los fundamentos del bienestar mental son incluso más esenciales y cuida primero de ti
- ✓ Recuerda que el estrés es parte del trabajo, así que otras personas lo han experimentado antes: no estás sola

