



Rutinas saludables que ayudan: Equilibrar el trabajo y la familia



Entre las responsabilidades del trabajo, los horarios escolares, las comidas, los mandados y las necesidades de la familia, es fácil dejar nuestro propio bienestar para después. La buena noticia es que no necesitas hacer grandes cambios. Pequeños hábitos diarios pueden ayudarte a sentirte mejor y a manejar los días ocupados con menos estrés.

En lugar de buscar el equilibrio perfecto, enfócate en rutinas sencillas que te ayuden a cuidar tu energía, disfrutar más el tiempo en familia y sentir que tienes un poco más de control sobre tu día.

Prueba estas ideas:

- **Empieza bien la mañana.** Un desayuno saludable, unos minutos de estiramiento o simplemente un momento de tranquilidad pueden ayudarte a comenzar el día con calma.
- **Busca oportunidades para moverte.** Una caminata de 10 minutos durante el almuerzo o después de cenar también cuenta.
- **Date tiempo para desconectarte del trabajo.** Antes de pasar al tiempo en familia, tómate unos minutos para relajarte y dejar atrás las preocupaciones laborales.
- **Simplifica las comidas.** Ten a mano algunas opciones fáciles y nutritivas para esas noches en las que falta tiempo.
- **Pon límites a la tecnología.** Silencia las notificaciones del trabajo durante las comidas, el tiempo en familia o antes de acostarte.
- **Haz del descanso una prioridad.** Trata de acostarte a una hora similar cada noche y evita las pantallas justo antes de dormir.
- **No trates de hacerlo todo tú solo.** Comparte las responsabilidades y pide ayuda cuando la necesites.
- **Sé flexible contigo mismo.** Saltarte un entrenamiento, pedir comida para llevar o dejar algunas tareas para mañana no significa que hayas fallado.

Encontrar un equilibrio no significa dedicar la misma cantidad de tiempo a todo todos los días. Habrá días en los que el trabajo requiera más atención y otros en los que la familia sea la prioridad. **Las rutinas saludables pueden darte una base para cuidar de ti y de las personas que más te importan, incluso cuando la vida se pone ocupada.**



(800) 327-2255



login.breehealth.com



Aplicación: Bree Health