

10 maneras de practicar el autocuidado mientras esté aquí

En el mostrador de información puede darle indicaciones para llegar a cualquiera de los lugares mencionados a continuación.

1

Salga al exterior

Disfrute de 10 minutos al aire libre bajo el sol. El Gateway Garden, el Storybook Playground y el Outdoor Playground son excelentes opciones para toda la familia.

2

Establezca límites

Respetar sus límites es una excelente manera de priorizar su salud mental. Está bien establecer sus límites y reconocer que se siente abrumado.

3

Lea libros

Leer es una gran manera de pasar el tiempo. Visite la Biblioteca de Pacientes Bomar para recoger algunos libros durante su estancia. **682-885-3060 teléfono**

4

Consíntase

Disfrute de un antojo o un almuerzo especial en Starbucks®, Zooty Fruity o Goodies to Go. Si desea algo fuera del campus, usted podrá recibir los alimentos externos en la entrada principal durante el horario de visitas.

5

Encuentre una conexión

Parents as Partners / Padres como Socios ofrece mentores para padres, grupos de apoyo entre pares y oportunidades para conectarse con otras familias que han experimentado un viaje médico similar.

padres@cookchildrens.org

6

Póngase en movimiento

Dé un paseo, haga yoga o estiramiento en la habitación. Incluso puede obtener un pase para el Texas Health Fitness Center en uno de nuestros mostradores de información.

7

Sea creativo

Child Life y los carros de hospitalidad ofrecen una variedad de actividades creativas que las familias pueden hacer en la habitación. Art for Adults ofrece kits con todos los materiales necesarios para que los padres puedan ser creativos.

8

Respire profundamente

La Sala de Meditación y la capilla están siempre abiertas para la oración y la meditación para personas de todas las creencias. Nuestro equipo de Cuidado Espiritual está disponible todos los días.

682-885-4030 teléfono

9

Consíntase a usted mismo

Visite Mirror Mirror Hair & Nail Salon para servicios de cuidado del cabello, uñas y piel. Solo con cita previa. Llame o acérquese para reservar una cita.

682-885-3200 teléfono

10

Practique la gratitud

Expresar gratitud a través de un diario es una forma de entrenar su mente para ver lo bueno a su alrededor. Escriba tres cosas buenas sobre el día de hoy.



Parents as **Partners**

Esto fue creado con amor por padres para padres.