

SALUD MENTAL

PAUTAS PARA MEJORAR



RECONOCE TUS EMOCIONES Y HABLA DE ELLAS CON PERSONAS DE CONFIANZA.



REALIZA ACTIVIDADES QUE TE HAGAN SENTIR BIEN. ES IMPORTANTE DESCONECTAR DE LAS OBLIGACIONES Y DIVERTIRSE.



APRENDE A PONER LÍMITES A LAS DEMÁS PERSONAS. TEN RELACIONES BASADAS EN EL RESPETO Y CUIDADO MUTUO.

ACÉPTATE TAL Y COMO ERES. CUIDA CÓMO TE HABLAS Y VALORA LO QUE HACES, NO EL RESULTADO.



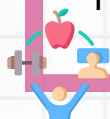
¿QUÉ ES?

ES EL CONJUNTO DE ACCIONES, EMOCIONES Y PENSAMIENTOS QUE HACEN QUE NOS SINTAMOS BIEN.

ADÁPTATE A LOS CAMBIOS Y DESAFÍOS DEL DÍA A DÍA SIENDO FLEXIBLE Y PACIENTE. LOS CAMBIOS LLEVAN TIEMPO.



CUIDA TU CUERPO Y TU MENTE. HAZ EJERCICIO, TEN UNA ALIMENTACIÓN VARIADA, UN DESCANSO DE CALIDAD Y ESCUCHA TUS NECESIDADES.



LIMITA TU TIEMPO EN LAS REDES SOCIALES. RECUERDA QUE NO TODO LO QUE VES ES REAL. NO TE COMPARES.

PIDE AYUDA Y NO TE AÍSLES. COMPARTE TUS MIEDOS, EXPERIENCIAS Y PENSAMIENTOS Y PERMITE QUE TE DEN OTROS PUNTOS DE VISTA.