



Tips de Salud Mental



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



La salud mental es la parte de la salud general a la que a veces no prestamos la atención necesaria. Solemos atender más a la salud física y como consecuencia pueden aparecer algunos problemas.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



Si mantenemos unos hábitos saludables de vida porque mejoran nuestro estado físico, debemos saber que también mejoran el mental. Por tanto, estos hábitos son positivos para nuestra salud general, física, mental y social.

De esta manera, podemos evitar que aparezcan problemas como la ansiedad.

Que cuando no es adaptativa puede interferir en nuestra vida diaria, en nuestro funcionamiento cotidiano.



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



La mayoría de nosotros estamos atentos a nuestra salud física, a nuestro estado de salud.

Sin embargo, no somos conscientes de que la salud mental es tan importante como la física y que si psicológicamente no estamos bien, esto repercutirá en nuestro organismo.

Así que es fundamental estar atentos también a nuestra salud mental e intentar mantener un equilibrio de nuestra salud general, pidiendo ayuda si fuera necesario.

Te ofrecemos 10 consejos que responden a la pregunta

¿cómo tener una buena salud mental?



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín



1

MANTENTE ACTIVO

2

DESCANSA

3

COME BIEN

4

HAZ VIDA SOCIAL

5

DIVIÉRTE

**GESTIONA TUS
PENSAMIENTOS**

6

COMUNÍCATE

7

RELÁJATE

8

PONTE OBJETIVOS

9

PIDE AYUDA

10

·CuidarME
es **CuidarNOS.**

POR LUCIA CORREA ZAPATA
PSICOLOGA DE APOYO
PROGRAMA ENTORNO ESCOLAR PROTECTOR

Móvil: 3052223679

Lcorrea.zapata956@Gmail.com

Lucia.correa@medellin.edu.co



GOBERNACIÓN DE ANTIOQUIA



UNIDOS



Alcaldía de Medellín