

HABLEMOS DE Salud Mental Y BIENESTAR



LA SALUD *Mental* ES MUY IMPORTANTE

La salud mental es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo que vivimos, es además un derecho humano fundamental.

SI NECESITAS
AYUDA

Pidela

AQUÍ ALGUNOS CONSEJOS:

- Toma descansos entre tus actividades esto permitirá que tu cerebro descanse
- Establece prioridades y resta importancia a lo que no lo tenga.
- Busca actividades que reduzcan el estrés y te sirvan como distractor.
- Haz ejercicios mentales o juegos de destreza.
- Sal a caminar al aire libre, te ayudará física y mentalmente.
- Ten una dieta balanceada.



¿CUÁNDO DEBO BUSCAR AYUDA?

Cuando dejas de disfrutar con personas o situaciones que solías disfrutar, padeces de trastornos del sueño como el insomnio, tienes los niveles de energía muy por debajo de lo normal, consumes drogas o alcohol en exceso, sufres cambios de humor repentinos que afectan tus relaciones, o simplemente estás pasando por una situación difícil en tu vida y deseas que alguien te escuche



*Está bien
darte un
respiro*

PSICÓLOGA KAREN PÉREZ