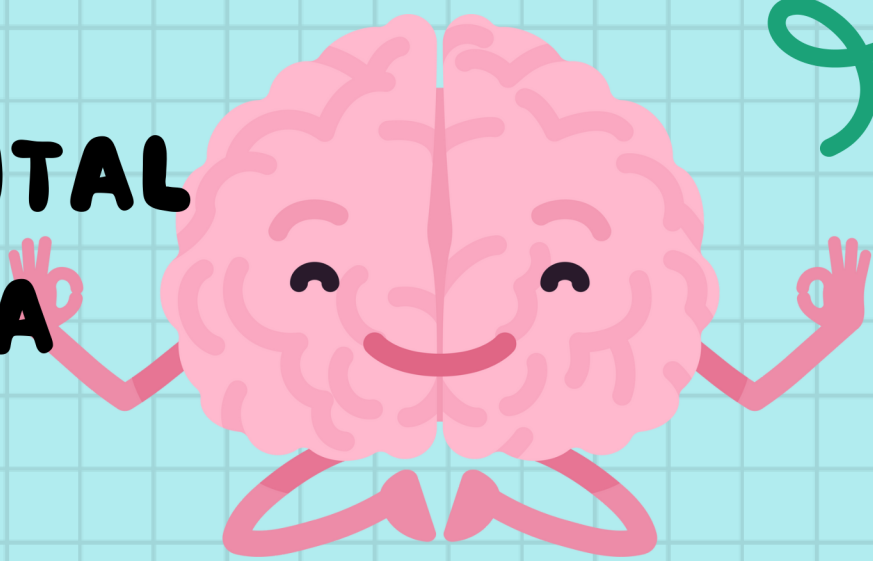


# CUÍDE SU SALUD MENTAL DESDE CASA



1

## DESCANSO

Es fundamental descansar de la forma correcta, establece horarios y una rutina para asegurarse de dormir lo suficiente, esto mejorará el ánimo y reducirá la ansiedad.

2

## AUTOCUÍDADO

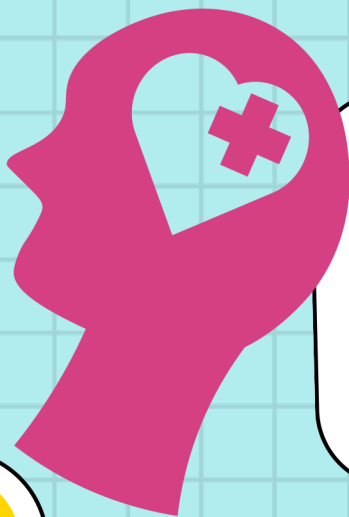
Cada persona debe ser consciente del cuidado que debe tener de su salud mental por ende es importante realizar actividades que nos motiven como ejercicios, leer, escuchar música, entre otros.



3

## ENTORNO POSITIVO

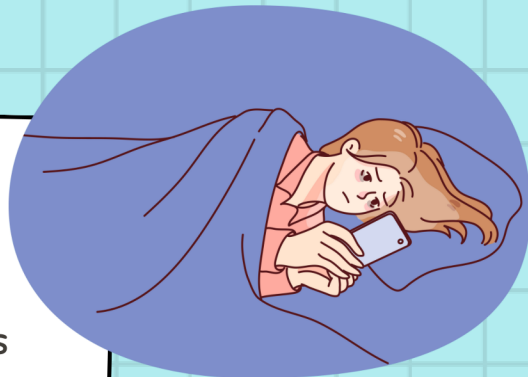
En los lugares que mayormente se mantiene como por ejemplo la casa, debe mantener organizada, limpia y luminosa, esto es un reflejo de nuestra mente.



4

## LIMITAR EL USO DEL TELEFONO

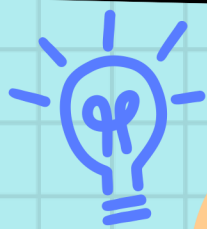
Controlar el uso del celular y realizar otras actividades como leer, hablar, pintar, hacer deporte u otras, puede mejorar nuestra salud mental.



5

## PRACTICAR LA GRATITUD

Es necesario reflexionar sobre las cosas con las que se está agradecido esto promueve sentimientos de satisfacción y felicidad.



6

## BUSCAR AYUDA

Se debe reconocer cuando las circunstancias necesitan de ayuda profesional, es importante no quedarse callado y no manejar estos problemas de salud mental en soledad.

