

**10 DE OCTUBRE**  
**DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL**



**LA SALUD MENTAL TAMBIÉN  
ES PRIORIDAD.**

# CUIDA TU SALUD MENTAL

**Está bien pedir ayuda**



**Tips para mantener una  
buena salud mental**

## Amor propio

Debes respetarte y amarte a ti mismo para evitar la autocritica. Tener paciencia y compasión contigo mismo recordando lo lejos que has llegado.



## Relaja tu mente

Aprende a meditar, el autocontrol y la oración. Los ejercicios de oración y relajación pueden ayudarte mejorar tu estado de ánimo y perspectiva de la vida. De hecho, los estudios muestran que la meditación puede ayudarte a sentirte calmar y potenciar los efectos de la terapia.

## Reduce tu tiempo en Redes Sociales

Pasa tiempo de calidad rodeado de tus seres queridos y amigos, las redes sociales aumentan la ansiedad y la constante comparación. Recuerda que nadie tiene la vida que comparte en fotos todo el tiempo.



## Aprende a manejar tus emociones

Ir a terapia es una excelente opción para autoconocerte y poder expresar pensamientos y sentimientos difíciles así como aprender a afrontarlos de maneras más saludables.



## Haz ejercicio

Es muy importante que tengas una rutina de ejercicio habitual, está comprobado que haciendo deporte liberas endorfinas y otras sustancias químicas cerebrales naturales que pueden mejorar tu sensación de bienestar.



# MES DE LA SALUD MENTAL



