

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 autocrítica. 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 auto conocerte 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



