



¿CÓMO CUIDAR DE LA SALUD MENTAL EN FAMILIA?

Algunas situaciones de la vida diaria nos pueden generar estrés, ansiedad, bajo estado de ánimo, agotamiento, irritabilidad, entre otros. Las siguientes recomendaciones facilitan el cuidado de la salud mental en familia y ayudan a reconocer, expresar y manejar nuestras emociones.

1

Desarrollar hábitos saludables

Procurar actividad física, alimentación balanceada, higiene personal, organización del espacio y sueño reparador.

2

Establecer rutinas

Destinar horarios para la alimentación, cuidado personal, ocio, trabajo, estudio, labores del hogar, descanso y sueño.

3

Realizar actividades para compartir y fortalecer los vínculos

Disponer de momentos para jugar, cocinar y comer juntos, conversar y compartir con familiares y amigos, entre otros.

4

Convivir armónicamente

Llegar a acuerdos, expresar adecuadamente las emociones, reconocer y respetar las de los demás y evitar juzgarlos.

5

Mantener una actitud optimista y resiliente

Reconocer las oportunidades en las dificultades y retos, apoyarnos, aprender de las experiencias y reconocer que todo pasa.

