



## Cuida tu salud mental

1. Detecta signos y síntomas de estrés y busca actividades que aminoren sus efectos en el organismo
2. Mantente alerta si comes demasiado, se te cae el cabello, constipación, etc.
3. Toma descansos físicos (cortos) y mentales durante tu jornada laboral
4. Establece prioridades y resta importancia a circunstancias que no la tienen
5. Entrena tu cerebro con juegos mentales o juegos de destreza
6. Toma caminatas al aire libre, esto te beneficiará física y emocionalmente



Recuerda que tu mente protege tu cuerpo y son situaciones que se pueden presentar en el ICBF...  
**Eres tú quien decide cómo vivirlas**