



Salud Mental: recomendaciones clave

1

Habla de lo que sientes

Expresar tus emociones no es debilidad, es salud. Conversar con alguien de confianza puede aliviar la carga emocional.

2

Establece límites saludables

Aprende a decir «no» cuando sea necesario. Respetar tus tiempos y energía es esencial para tu bienestar.

3

Evita la sobrecarga de información

Desconéctate de redes sociales o noticias cuando sientas ansiedad. Tu mente necesita descanso.

4

Busca apoyo profesional si lo necesitas

No estás solo. Psicólogos, orientadores o líneas de ayuda están disponibles para ti.

Autocuidado efectivo: recomendaciones para el día a día

1

Dedica tiempo para ti

Leer, caminar, escuchar música o simplemente descansar. ¡Tu bienestar también es prioridad!

2

Cuida tu cuerpo, cuida tu mente

Alimentación balanceada, hidratación y actividad física regular ayudan a mantener el equilibrio emocional.

3

Respira conscientemente

Practica respiración profunda por 5 minutos al día. Te ayuda a reducir el estrés y mejorar tu enfoque.

4

Celebra tus logros, por pequeños que sean

Reconocer tus avances fortalece tu autoestima y te motiva a seguir.