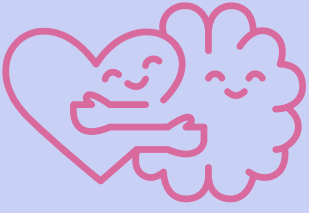
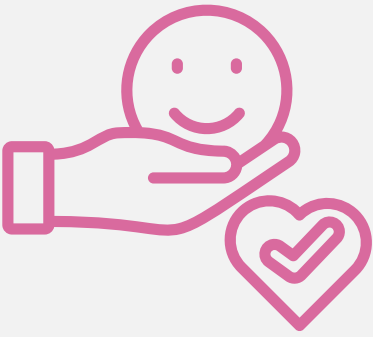


HABLEMOS DE AUTOCUIDADO EN SALUD MENTAL

¿Qué es la salud mental?



Es “un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida” (OMS). El bienestar subjetivo se relaciona con aquellas cosas que son relevantes para sentir satisfacción con la propia vida, por ejemplo: familia, amigos, estudio, trabajo, alguna práctica o pasatiempo o simplemente el tiempo libre.



No estás solo
***4141**
No estás sola
LÍNEA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

¿Qué es el autocuidado?

El autocuidado de la salud mental implica atender nuestras necesidades emocionales, físicas, mentales, sociales y espirituales, y puede hacerse con o sin el apoyo de un profesional, según la OMS.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

1

ACTIVIDADES DE OCIO Y DESARROLLO DE TALENTO

Participar en actividades recreativas para expresar pensamientos y mejorar la autoimagen.



2

CONTAR CON REDES DE APOYO

Ampliar nuestras conexiones sociales para obtener apoyo cuando lo necesitemos.

3

ALIMENTACIÓN

Mantener una dieta equilibrada y beber suficiente agua.



4

HIGIENE DEL SUEÑO

Dormir al menos 8 horas, evitar pantallas antes de dormir y no consumir bebidas estimulantes.