



SALUD

Mental

Estrategias de autocuidado

Parte fundamental en nuestra salud y bienestar es nuestra salud mental.

Su cuidado y fortalecimiento nos permitirá hacer frente a las dificultades normales de la vida, contribuirá al desarrollo de nuestras capacidades, a trabajar de forma productiva, a establecer relaciones saludables y contribuir a nuestra sociedad.



EXPRESA TUS EMOCIONES

Todas las emociones tienen una función en nuestras vidas. Expresar lo que sentimos de manera adaptativa nos ayudará a estar en armonía con nosotros mismos, y contribuirá a fortalecer nuestras relaciones.

CULTIVA RELACIONES SOCIALES SALUDABLES

Procura cultivar aquellas relaciones que son valiosas para ti (pareja, amigos, familia, etc.). La comunicación, empatía y respeto son claves en este proceso.





EJERCÍTATE CON REGULARIDAD

Realizar actividad física contribuye a mejorar nuestro estado de ánimo y sensación de bienestar. Haz pequeñas cantidades de ejercicio diario. Todo suma.

LLEVA UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Mantenernos hidratados y llevar una dieta balanceada contribuirá a aumentar nuestra energía y cuidar nuestra salud.



CUIDA TUS HORAS DE SUEÑO

Tu cuerpo necesita recuperar energía. Asegúrate de mantener horarios de descanso regulares y restringe la exposición a la luz de aparatos electrónicos para un sueño reparador.



DEDICA TIEMPO PARA TI

Identifica aquello importante en tu vida y destina tiempo para realizarlo. Cada pequeña cosa que hagas por ti te acerca a una vida más plena.

