

# SALUD MENTAL



## NO SIEMPRE SE VE, PERO SIEMPRE ESTÁ PRESENTE

Señales a tener en cuenta:

- Falta de energía
- Dificultad para concentrarte
- Cambios en tu estado de ánimo
- Sensación de saturación

## TU SALUD MENTAL INFLUYE EN CÓMO PIENSAS, SIENTES Y ACTUAS CADA DIA



## HÁBITOS QUE MEJORAN TU BIENESTAR

- Escúchate a diario
- Muévete para activar tu cuerpo
- Descansa bien
- Expresa tus límites con claridad
- Respira y haz una pausa
- Mantente en el presente
- Dedica tiempo a lo que te ayuda a desconectar
- Acepta ayuda de amigos o familia

