



1. Descansa correctamente. Sigue una rutina a la hora de irte a dormir. Intenta descansar al menos 8 horas diarias.

2. Come de forma saludable. Es muy bueno mantener una dieta equilibrada.



3 Actívate. Tener la mente ocupada. Disfrutar del tiempo libre realizando alguna actividad que nos haga sentir bien, ya sea individual o en compañía de otras personas.



4. Haz ejercicio físico. Realizar algún tipo de actividad física de manera regular puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Es recomendable que este ejercicio se realice al aire libre.



diez FORMAS DE CUIDAR LA SALUD MENTAL



5. Mantén la comunicación. Es importante mantener el contacto con otras personas. Socializar y hablar con las personas más cercanas, ayuda a mejorar el bienestar personal.



6. Proyecta pensamientos positivos. Gestionar los propios pensamientos enfocándolos hacia elementos positivos de la vida y sosteniendo siempre un sentido de esperanza.



9. Usar las nuevas tecnologías correctamente. Reducir el tiempo que se le dedica a los dispositivos electrónicos, puede ser clave para hallar un equilibrio en la vida.

8. Márcate objetivos o metas. Es interesante que diariamente se fijen unos objetivos que se puedan alcanzar y se establezcan prioridades en lo que se desea lograr.

7. Relájate e intenta conservar la mente relajada y reducir todo aquello que genera estrés. Disfrutar de los hobbies.

10. Solicita ayuda cuando sea necesario. Hay que ser una persona sincera consigo misma y en caso de no sentirse bien, acudir a un/a profesional de la salud mental, quien ayudará a encontrar las herramientas necesarias para sentirse mejor.

... y lo más importante:

QUIÉRETE MUCHO