

¡NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL!

La salud mental es igual de importante que la salud física. De hecho, las dos están estrechamente relacionadas. ¡A continuación, te ofrecemos algunos consejos para cuidar de tu salud mental!

1



Cultiva relaciones sociales saludables, estas te ayudan a reducir el estrés y mejorar el bienestar.

2



Participa en actividades en grupo y habla abiertamente de tus sentimientos con personas que te apoyen y cuiden.

3



Ayuda a los demás, esta es una excelente manera de conectarte con las personas, construir un sentido de propósito y desarrollar tu autoestima.

4



Aprende técnicas para manejar el estrés y otras emociones difíciles. Por ejemplo, estrategias de mindfulness o de relajación.

5



Identifica situaciones emocionales desafiantes para ti y elabora estrategias para manejarlas de forma proactiva.

6



¡Cuida tu cuerpo y tu mente! Sigue un horario, intentar comer sano, dormir lo suficiente, hacer ejercicio físico y pasa tiempo al aire libre.

7



Evita o reduce el consumo de sustancias que puedan hacerte sentir cansado/a o triste a largo plazo, como el alcohol, la marihuana, el vapeo y el tabaco.

8



Sé consciente de tu uso de la tecnología. Pregúntate si el tiempo que dedicas a estar conectado/a, afecta tus actividades saludables fuera de línea y cómo te afecta el contenido que ves en línea.

9



Sé una fuente de apoyo para tus amistades y familiares, habla con ellos/as sobre salud mental y ayúdalos a conocer y conectar con los recursos de apoyo.

10



Si lo requieres, no dudes en buscar ayuda. Los problemas de salud mental son comunes, reales y tratables, existen muchas estrategias de apoyo para quienes están sufriendo.

Fuente:

Office of the Surgeon General. (2021). *Protecting Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory*. US Department of Health and Human Services.