

¿Cómo iniciar la conversación sobre la salud mental?

Nuestra salud mental es tan importante como lo es nuestra salud física. Buscar y ofrecer ayuda es una fortaleza, nunca una debilidad.

Crea conversaciones seguras y libres de prejuicios.

Si crees que algún ser querido no se siente bien o necesita apoyo, confía en tus habilidades y habla con esa persona en privado. Escucha atento, muestra empatía y regálale palabras de aliento o un momento de calidad.

Escucha sin juzgar.

CUIDA TU SALUD MENTAL

"Me importa lo que sientes y he notado que no estás bien. Me gustaría que sepas que estoy disponible para escucharte cuando lo necesites".

Es normal pasar por dificultades y experimentar sentimientos negativos. Hazle saber que su presencia es importante en su familia, comunidad y el mundo.

Hablar sobre la salud mental nos beneficia a todos.

Cuando liberas tus temores y emociones, estás desahogándote y abriendo las posibilidades a opciones de mejoría. Hablar de tus problemas puede inspirar nuevos hábitos, fuentes de apoyo y desarrollo de nuevas habilidades, relaciones interpersonales y actividades.

Hazte sentir. Puedes decir algo como:

"Cuando estés en comodidad, puedes contactarme por teléfono, texto, correo electrónico, redes sociales, plataformas virtuales o en persona. Estoy disponible".

+++
+++
+++
+++

+++
+++
+++
+++

#DESAHÓGATE
#ESTÁBIENHABLAR
#COMPARTETUEMPATÍA



"La salud mental es tan importante como la salud física. **Desahogarse** y hablar sobre tus sentimientos puede ser el primer paso para una mente sana y feliz".



Recursos

Para más información sobre salud mental, alternativas y recursos, visita:



RECOMENDACIONES:

¿Cómo iniciar la conversación sobre la salud mental?

Nuestra salud mental es tan importante como lo es nuestra salud física. Buscar y ofrecer ayuda es una fortaleza, nunca una debilidad.

Crea conversaciones seguras y libres de prejuicios.

Si crees que algún ser querido no se siente bien o necesita apoyo, confía en tus habilidades y habla con esa persona en privado. Escucha atento, muestra empatía y regálale palabras de aliento o un momento de calidad. Escucha sin juzgar.

- ✓ **Descansa adecuadamente**
Sigue una rutina de sueño saludable y trata de dormir 8 horas al día.
- ✓ **Practica actividad física**
Ejercitar el cuerpo consistentemente puede mejorar tu estado de ánimo. Intenta hacerlo en espacios abiertos y en buena compañía.
- ✓ **¡Mantén una dieta saludable!**
Una dieta equilibrada tiene impactos positivos en el cuerpo y la salud mental. Evita los azúcares, el alcohol y la cafeína.
- ✓ **Una mente ocupada es una mente sana**
Disfruta del tiempo libre haciendo actividades que te hagan feliz. Disfruta de la lectura, la música, el arte, etc.
- ✓ **Sé fuente de pensamientos positivos**
Crea pensamientos enfocados en los aspectos positivos de tu vida y no olvides fortalecer el sentido de esperanza.
- ✓ **Comunícate**
Es importante el mantenerse en contacto, socializar y hablar con personas positivas y que puedan inspirarte.
- ✓ **Relájate**
Date un descanso mental y reduce cualquier cosa que pueda generar estrés. Disfruta de esas actividades que te llevan a la calma.
- ✓ **Establece tus objetivos**
Fija metas realistas diariamente y prioriza. De esta manera puedes reconocer logros, esfuerzos y habilidades.
- ✓ **Usa la tecnología correctamente**
Reduce la cantidad de tiempo que pasas en las redes sociales para encontrar el equilibrio en tu vida.
- ✓ **Pide y ofrece ayuda**
Sé honesto contigo mismo y pide ayuda cuando te sientas mal.

+ + + +
+ + + +
+ + + +
+ + + +

+ + + +
+ + + +
+ + + +
+ + + +



CUIDA TU SALUD MENTAL

"La salud mental es tan importante como la salud física. **Desahogarse** y hablar sobre tus sentimientos puede ser el primer paso para una mente sana y feliz".



Recursos

Para más información sobre salud mental, alternativas y recursos, visita:

