



Limite el estrés



Busque ayuda profesional



Prioriza el autocuidado

illness MIND STRESS sick disorder PSYCHOTHERAPY DISEASE live ANXIETY HELP illness FRUSTRATION MEDICINE life treatment sick MEDICINE TRAUMA PROBLEM BRAIN care DEPRESSION

MENTAL HEALTH

PSYCHOLOGY brain medicine MIND disease depression PSYCHOTHERAPY disorder emotional help brain DOCTOR SADNESS disorder HEALTHCARE PSYCHOLOGICAL DOCTOR SADNESS



VITRA HEALTH



Conéctese con sus seres queridos



Establecer hábitos saludables

Cuidando su salud mental: algunos consejos útiles

En los últimos tiempos, el mundo ha visto un aumento significativo de los problemas de salud mental. Las presiones de nuestras vidas aceleradas, combinadas con los muchos desafíos que enfrentamos individual y colectivamente, han afectado nuestro bienestar mental. Aquí tienes 5 consejos que pueden ayudarte a mejorar tu bienestar mental:

Prioriza el autocuidado:

Participe en actividades que le brinden alegría y relajación, como leer un libro, caminar por la naturaleza, escuchar música o practicar ejercicios de respiración profunda.

Conéctese con sus seres queridos:

Acércate a amigos, familiares o personas que te apoyen en tu vida. Comparte tus sentimientos y pensamientos con ellos, y no dudes en pedirles ayuda y apoyo.

Busque ayuda profesional:

Si estás luchando con problemas de salud mental, no dudes en buscar ayuda profesional. Comunícate con un profesional de la salud mental que pueda brindarte orientación y opciones de tratamiento.

Establecer hábitos saludables:

Mantén un estilo de vida equilibrado incorporando hábitos saludables a tu rutina. Asegúrese de dormir lo suficiente, comer comidas nutritivas y realizar actividad física regularmente.

Limite el estrés:

Identifique las fuentes de estrés en su vida y encuentre formas saludables de manejarlo. Prioriza las tareas, delega cuando sea posible y practica técnicas de relajación como la respiración profunda.

Recuerda, no estás solo en tu viaje. Está bien pedir ayuda y apoyo cuando sea necesario. Cuidar de tu salud mental es un proceso continuo, así que sé paciente y amable contigo mismo. Te mereces un buen bienestar mental, y con tiempo y esfuerzo, puedes lograrlo.

Números de teléfono para obtener ayuda:

Emergencia: 911

Línea de ayuda de salud conductual de Massachusetts: 833 773 2445

La información proporcionada en este folleto es solo para fines educativos e informativos. No pretende ser un sustituto del asesoramiento, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico o proveedor de salud mental calificado con cualquier pregunta que pueda tener sobre una afección médica o un problema de salud mental. Nunca ignore el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo en función de la información proporcionada en este artículo. La confianza en cualquier información en este artículo es bajo su propio riesgo.