

POR TU SALUD MENTAL:

Conecta contigo

y con los demás

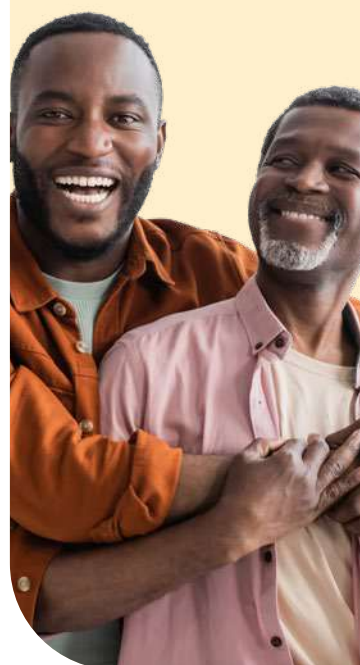
Semana de la
Kalma (13 al
19 de julio)

Cuidar la salud mental no es solo algo individual,

también ocurre en las conversaciones, en los vínculos y en los espacios que compartimos con los demás. Te invitamos a que sigas estas recomendaciones para cuidar tu bienestar emocional:

La salud mental también se teje en red:

- Piensa en 1 o 2 personas de confianza y contáctalas, háblales sobre cómo te sientes y agenda encuentros para fortalecer el vínculo.
- Realiza actividades que te gusten y busca espacios para conocer personas que comparten tus gustos y pasiones.
- Escucha y acompaña cuando alguien te pida ayuda o hable de sus emociones.
- Identifica a las personas que están cerca de ti, conócelos, salúdalos y, si lo ves viable, pregúntales cómo están y ofrece tu ayuda cuando lo necesiten.



No descuides tu lado individual:

- Mantén rutinas de sueño, alimentación y descanso
- Muévete al menos 30 minutos diarios. Distribuye ese tiempo en varios momentos del día
- Práctica un hobby al menos dos veces a la semana
- Habla de tus emociones y de lo que sientes
- Reduce el tiempo en pantallas y redes sociales
- Busca ayuda profesional si lo necesitas: comienza solicitando consulta por medicina general

Cuidar tu salud mental

es **encontrar equilibrio** entre lo que haces por ti y lo que construyes con otros.