

Hablemos de eso.
Hablar es una forma de cuidarte.

10 Día Mundial de la Salud Mental.

de octubre

La salud mental es parte fundamental de nuestro bienestar y cuidarla nos ayuda a afrontar los retos cotidianos, relacionarnos con los demás y disfrutar de aquello que nos hace sentir bien. Por eso, queremos acompañarte con algunas **recomendaciones** que puedes poner en práctica para cuidar **tu bienestar mental y emocional**.



- **Tómate unos minutos al día para respirar** profundo y lento. Tener espacios de descanso y relajación es fundamental para cultivar la tranquilidad.



- Si un sentimiento de malestar o angustia te visita, reconócelo y **busca comprender de dónde viene**.



- **Comparte tus pensamientos y sentimientos** con tus familiares, amigos o red de apoyo. Socializar con ellos te puede dar ánimo, confianza y ayudarte a ver otras perspectivas de las situaciones.



- **Si quieres buscar el apoyo de un profesional**, recuerda que puedes solicitar consulta por medicina general para despejar dudas y/o comentar que deseas recibir apoyo en salud mental.

Nuestra línea telefónica

(601) 3759000

Te ofrece orientación cuando tú, un familiar o alguien cercano estén atravesando un momento difícil. A través de profesionales en salud mental, este servicio brinda atención telefónica para escuchar, orientar y ayudar a identificar la mejor forma de afrontar una situación de crisis emocional.

También te puedes comunicar por celular al **#936 (Operadores Claro, Movistar y Tigo) opción 7** y a la línea nacional **018000919100 (teléfono fijo)**.



#936



Reconocemos que tu vivencia personal es clave para construir una atención más **humana, cercana y libre** de estigmas.