

Toma acción todos los días por tu salud mental



La vida puede ser estresante. Puedes concentrarte en el trabajo o en la escuela, en tu familia o en otros compromisos y olvidar que también necesitas cuidarte.

Cuando incorporas actividades de cuidado personal en tu vida, le das a tu mente y cuerpo el descanso que necesitan para recargarse y ayudarte a ser lo mejor que puedes ser. Cada día, haz tu mejor esfuerzo para:

- Dormir lo suficiente
- Comer alimentos saludables y mantenerte hidratado
- Mover el cuerpo
- Conectar con otras personas
- Administrar tus obligaciones para eliminar el estrés

CÓMO ESTAMOS

APRENDA MÁS

CONSIGA AYUDA

Voltea esta tarjeta para ver ideas de cuidado personal que puedes probar cuando necesites un impulso.

 [Takeaction4mh.com/es](https://www.Takeaction4mh.com/es)

**TOMA
Acción**
PARA LA SALUD MENTAL

Impulsos a través del cuidado personal

- Pasa tiempo afuera
- Medita o practica conciencia plena o *mindfulness*
- Toma un descanso de tu pantalla
- Inhala contando 5, aguanta 5, exhala 5, aguanta 5 y repite
- Haz algo creativo como arte, escribir o música
- Llama a un amigo con quien no hayas hablado recientemente
- Apaga las alertas de tu teléfono
- Ora o habla con tu guía religioso
- Haz una lista de 10 cosas que agradeces en tu vida
- Ve el amanecer o atardecer
- Tómate un día para mejorar tu salud mental