

¿Qué es la salud mental?



- Es un estado de bienestar.
- Es ser consciente de tus propias capacidades.
- Es afrontar con fortaleza las circunstancias adversas y estresantes.

Texto:

Dra. Susana Castaños Cervantes
Dr. Alejandro Domínguez González

Diseño:

Lic. María José Zurutuza Hidalgo

TIENES BUENA SALUD MENTAL CUANDO:

- La vida tiene sentido
- Tienes relaciones interpersonales satisfactorias
- Sientes autonomía
- Tomas decisiones apropiadas



Y EN ESTOS TIEMPOS DE CONFINAMIENTO ES NORMAL QUE A VECES NOS SINTAMOS

- Con miedo
- Enojados
- Triste
- Perdidos
- Solos
- Cansados y sin energía



CÓMO COMBATIR ESTAS SITUACIONES Y RENOVAR NUESTRA SALUD MENTAL

- Acéptate y quíete, tal y como eres
- Construye una rutina diaria; tómate un descanso cuando lo consideres necesario
 - Haz ejercicio físico
- Aprende a relajarte, en casa haz cosas que te distraigan y diviertan:
 - Escucha música
 - Dibuja
 - Conversa con tus seres queridos
- Lee libros (aventuras, cuentos, poesía) que te lleven lejos de casa
 - Duermes bien, no te desveles
- Cambia los pensamientos que NO te ayudan y te lastiman por una forma de pensar más sana, que te impulse a seguir adelante y a superar las dificultades



Habrán días difíciles, pero NO te rindas jamás. Sé como el río, siempre adelante.

¡NO será fácil, pero valdrá la pena!