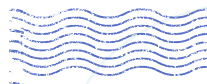


Bienestar Emocional



SALUD

Mental



Estrategias de autocuidado

Parte fundamental en nuestra salud y bienestar es nuestra salud mental.

Su cuidado y fortalecimiento nos permitirá hacer frente a las dificultades normales de la vida, contribuirá al desarrollo de nuestras capacidades, a trabajar de forma productiva, a establecer relaciones saludables y contribuir a nuestra sociedad.



EXPRESA TUS EMOCIONES

Todas las emociones tienen una función en nuestras vidas. **Expresar lo que sentimos** de manera adaptativa nos ayudará a estar en armonía con nosotros mismos, y contribuirá a fortalecer nuestras relaciones.

CULTIVA RELACIONES SOCIALES SALUDABLES

Procura **cultivar** aquellas relaciones que son **valiosas** para ti (pareja, amigos, familia, etc.). La comunicación, empatía y respeto son claves en este proceso.



Bienestar Emocional



EJERCÍTATE CON REGULARIDAD

*Realizar actividad física contribuye a **mejorar nuestro estado de ánimo** y sensación de bienestar. Haz pequeñas cantidades de ejercicio diario. Todo suma.*

LLEVA UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA

*Mantenernos hidratados y llevar una dieta balanceada contribuirá a **aumentar nuestra energía** y cuidar nuestra salud.*



CUIDA TUS HORAS DE SUEÑO

*Tu cuerpo **necesita recuperar energía**. Asegúrate de mantener horarios de descanso regulares y restringe la exposición a la luz de aparatos electrónicos para un sueño reparador.*

DEDICA TIEMPO PARA TI

*Identifica aquello importante en tu vida y destina tiempo para realizarlo. **Cada pequeña cosa que hagas por ti te acerca a una vida más plena.***

