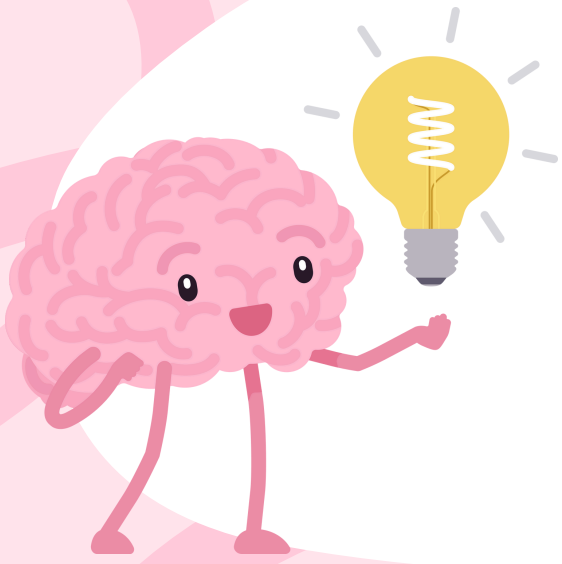
Consejos para cuidar tu SALUD MENTAL

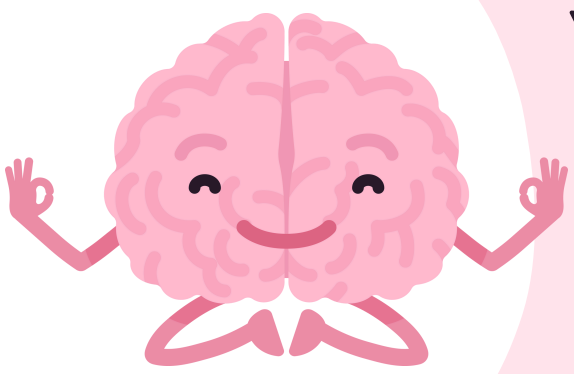


PRIMER CONSEJO

Haga ejercicio con regularidad y centre su atención en las cosas positivas

SEGUNDO CONSEJO

Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado



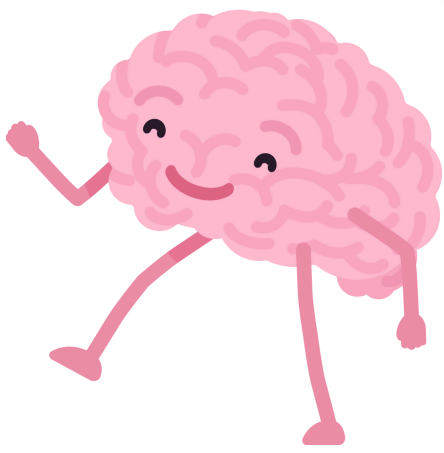


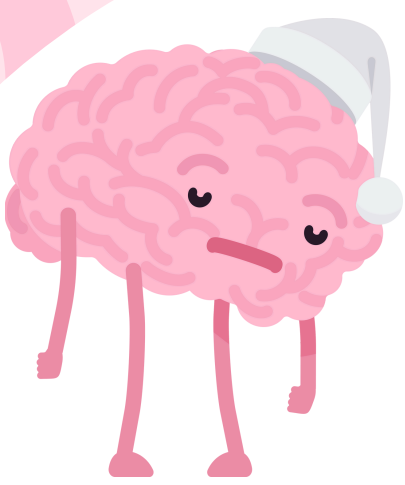
TERCER CONSEJO

Intente practicar una actividad relajante y programe un horario para realizarla

CUARTO CONSEJO

Establezca metas y prioridades, aprenda a apreciar lo que ha logrado al final del día





QUINTO CONSEJO

Dele prioridad al sueño y practique la gratitud

https://www.nimh.nih.gov/health/topics/espanol/el-cuidado-de-su-salud-mental/el-cuidado-de-su-salud-mental