

¿Cómo priorizo mi salud mental con +MAS Bienestar?

TIPS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL

- En el día tómate un respiro
- Duerme bien
- Habla de lo que sientes
- Rodéate de personas que te hagan bien
- Haz actividad física
- Limita el uso de redes sociales
- Aprende a decir “no”.
- Busca ayuda profesional si lo necesitas.

Mensajes para Incentivar la Salud Mental en la Semana del Autocuidado

¡Escúchate!

"Tu cuerpo y tu mente siempre te están hablando. Hazles caso."

Priorízate sin culpa

"Cuidarte no es egoísmo, es necesidad."

Respira y suelta.

"No tienes que cargar con todo. Respira, suelta, sigue."

¡Habla! Siempre habla lo que sientas.

"Tu salud mental también se fortalece al compartir."

Regálate un momento.

"Cinco minutos para ti pueden cambiar tu día."

Frases adicionales para usar de manera habitual.

- "Tu mente también necesita cuidados diarios."
- "Sentirse mal a veces está bien. Pedir ayuda es parte de cuidarte."
- "Autocuidado es saber cuándo parar, cuándo seguir y cuándo pedir apoyo."
- "La salud mental no se ve, pero se siente. Cuídala."
- "No estás solo. Hablar es un acto de valentía."

