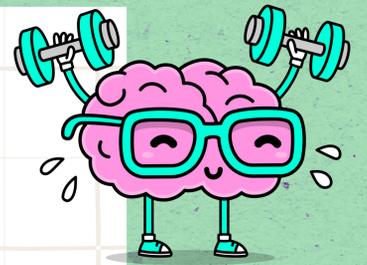


SALUD MENTAL

Mejora tu calidad de vida



10 DE OCTUBRE DIA MUNDIAL DE LA SALUD

El amor propio es la base de una buena salud mental.

CONSEJOS

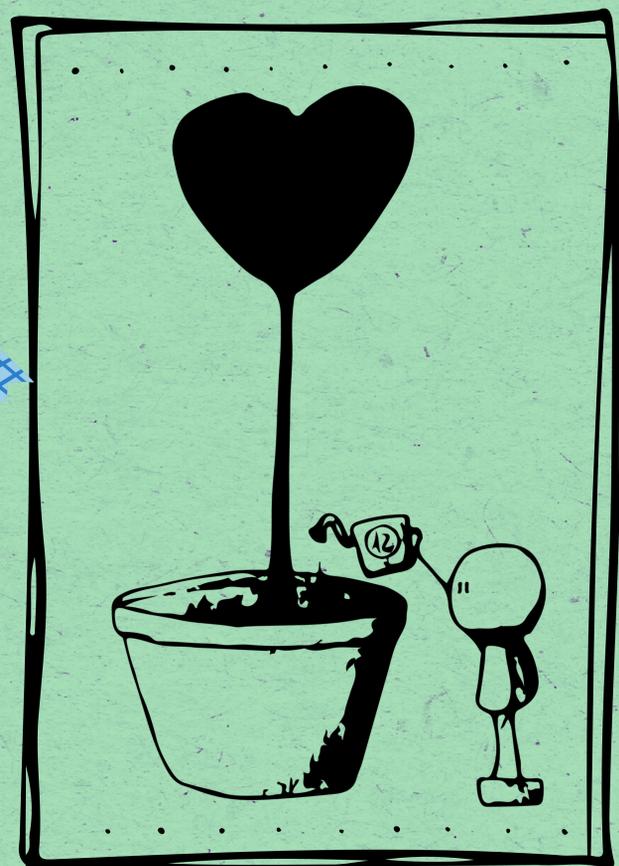
- DESCANSAR CORRECTAMENTE
- MANTENER EL ORDEN EN TU PUESTO
- FOMENTA LA COMUNICACIÓN

SALUD MENTAL Y BIENESTAR
UNA PRIORIDAD GLOBAL

PIDE
AYUDA SI
LO
NECESITAS

Siembra tu salud mental
con el conocimiento

AUTOESTIMA



10 DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

CONSEJOS PARA TENER UNA BUENA SALUD MENTAL



Descansar correctamente



Proyectar pensamientos positivos.



Solicitar ayuda cuando sea necesario.



Cultiva relaciones de afecto con la familia, amistades u otros.

Una de cada 8 personas en el mundo sufre algún problema de salud mental

una de cada siete personas jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental y la depresión se perfila como la principal causa de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes.



SALUD MENTAL

MENTE FELIZ, VIDA ALOCADA, SONRISA GARANTIZADA!



TENER UNA MENTE FELIZ IMPLICA CUIDAR TU BIENESTAR EMOCIONAL Y MENTAL GESTIONANDO EL ESTRÉS Y LAS PREOCUPACIONES DE MANERA EFECTIVA



“VIDA ALOCADA” LLEVA UNA VIDA LLENA DE EMOCIÓN, DIVERSIÓN Y AVENTURA. ESTO NOS MANTIENE LA MENTE FELIZ PARA VIVIR CON ENTUSIASMO Y DE UNA MANERA PLENA.

AL CUIDAR TU SALUD MENTAL ESTARÁS MAS PROPENSO A EXPERIMENTAR MOMENTOS DE ALEGRÍA Y FELICIDAD LOS CUALES SERÁN RESULTADOS, NATURALES DE CUIDAR TU MENTE.

MEJORA TU SALUD MENTAL DESDE TU TRABAJO



ORGANIZA TUS TAREAS

Esto evitará que te estreses y te ayudará a tener una mejor visión sobre aquellas tareas que son prioritarias.



TOMA DESCANSOS REGULARES

Tomar descansos de vez en cuando es importante para evitar la saturación mental.



RELACIONATE

Tener un grupo de amigos en quien confiar y con quien hablar te ayudará a sentirte querido e integrado.



PROCURA TENER UN BUEN DESCANSO

Tener un buen descanso es fundamental para conseguir un buen rendimiento.



FOMENTA LA AUTOCOMPASION

No te castigues de más si no consigues cumplir tus expectativas.



PRUEBA LA MEDITACIÓN

Meditar te puede ayudar a entender mejor tus emociones y procesar sentimientos como la frustración de manera sana.



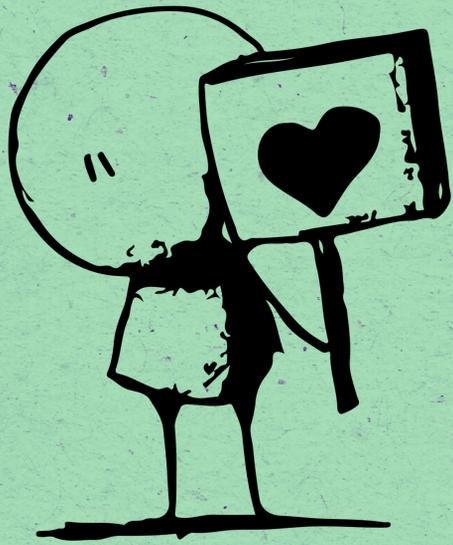
INTENTA HACER EJERCICIO A DIARIO

Hacer ejercicio puede ayudar a despejar la mente de problemas.



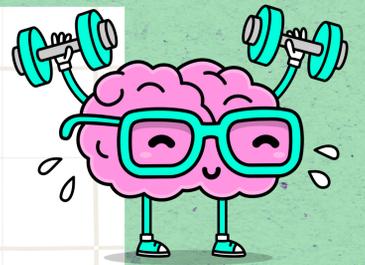
VIGILA TU ALIMENTACIÓN

Tener una buena alimentación te ayudará a sentirte sano y con energía.



SALUD MENTAL

Mejora tu calidad de vida



10 DE OCTUBRE DIA MUNDIAL DE LA SALUD

El amor propio es la base de una buena salud mental.

CONSEJOS

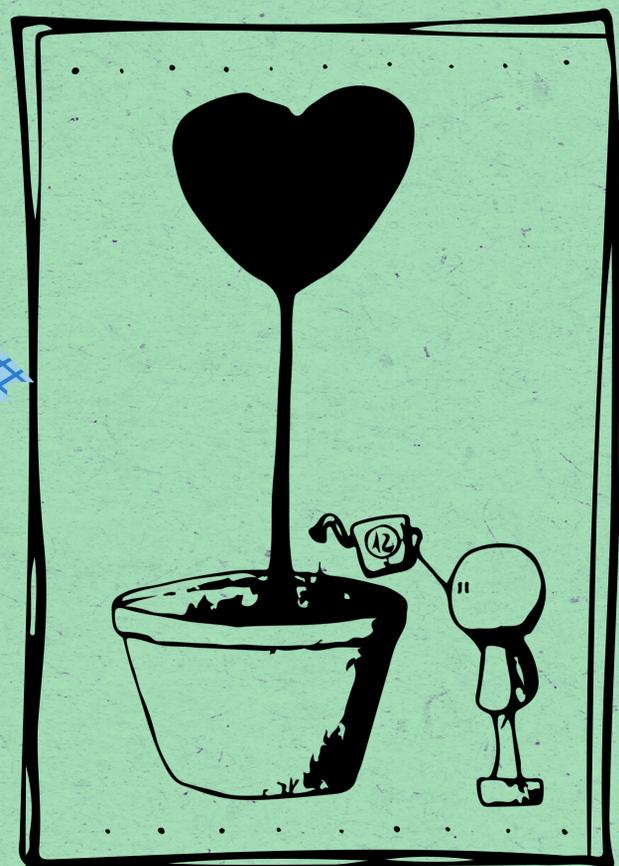
- DESCANSAR CORRECTAMENTE
- MANTENER EL ORDEN EN TU PUESTO
- FOMENTA LA COMUNICACIÓN

SALUD MENTAL Y BIENESTAR
UNA PRIORIDAD GLOBAL

PIDE
AYUDA SI
LO
NECESITAS

Siembra tu salud mental
con el conocimiento

AUTOESTIMA



DÍA DE LA SALUD MENTAL

10 octubre 2023



PIDE AYUDA



RELACIÓNAME

MANTENER LA VIDA SANA



DESCANSA



COME SALUDABLE



MANTENERSE RELAJADO



10 de Octubre



Día de La salud mental

DÍA DE LA SALIUD MENTAL

1. EXIGE UNA CARGA DE TRABAJO RAZONABLE

2. PIDE AYUDA SI LO NECESITAS

3. SOCIALIZA DENTRO DE TU EMPRESA

4. DESCANSA BIEN ENTRE 6 Y 8 HORAS

