

Conoce los **5** infaltables para cuidar la salud mental

15 - 19 de julio
Semana de la Kalma



En esta semana te invitamos a cuidar tu salud mental siguiendo estas

cinco recomendaciones



Comunica cómo te sientes:

Expresa a tu red de apoyo, amigos o familiares, **si sientes tristeza, angustia, estrés, rabia o frustración.** No ocultes estas emociones, comunícalas de forma asertiva.

Realiza actividad física diaria:

Esta te ayudará a **liberar la energía acumulada** por situaciones de estrés o ansiedad. Además te brindará vitalidad.



Haz una actividad creativa:

Destina tiempo para dejar volar tu creatividad. Bailar, cantar, pintar, dibujar, tocar un instrumento, entre otras, te pueden ayudar.

Duerme 8 horas en la noche:

En la noche nuestro cerebro se recupera, por ello es clave **respetar estas horas de descanso.**



Dedícale tiempo a tu espiritualidad:

Esta no solo se refiere a tus creencias religiosas, también tiene que ver con **conectar contigo mismo.** Dedicar espacios para realizar ejercicios de respiración, meditación y yoga.

Si te encuentras preocupado por tu salud mental no dudes en consultar con tu médico general.

