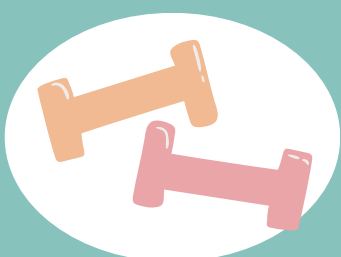




¿CÓMO

CUIDO MI SALUD MENTAL?

Los siguientes son algunos consejos para cuidarte:



Practica ejercicio con regularidad



Practica la gratitud



Establece una rutina de sueño de al menos 8 horas



Practica una actividad relajante, y pasatiempos



Consume alimentos saludables y mantente hidratado



Identifica y cuestiona tus pensamientos negativos



Fortalece tus conexiones sociales



Establece metas y prioridades

