



SALUD MENTAL



Estrategias para tener buena salud mental

Isabella Ortiz





FACTORES QUE TE AYUDAN A MEJORAR

Hay 7 factores fundamentales que te ayudan a obtener una gran salud

mental, como:

ejercicio regular

alimentación balanceada

sueño reparador

conexiones sociales

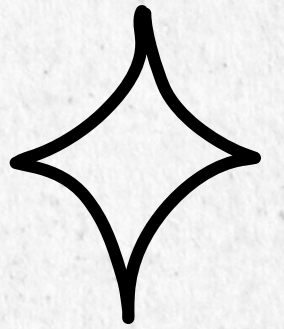
prácticas de mindfulness o meditación

gestión del estrés

buscar ayuda profesional cuando necesario



TIPS



El ejercicio física libera endorfinas, que son neurotransmisores que promueven sensaciones de bienestar

Una dieta rica en nutrientes puede influir positivamente en tu estado de ánimo y energía. Alimentos ricos en omega-3 (como pescados, nueces y semillas) y vitaminas B y D son particularmente buenos para la salud cerebral.

El descanso adecuado es fundamental para la salud mental. La falta de sueño afecta la capacidad de gestionar el estrés y las emociones.



AMISTADES

- El aislamiento social puede aumentar los sentimientos de tristeza y ansiedad. Mantenerse conectado con los demás es importante para tu bienestar mental.
- Recomendación: Haz un esfuerzo por interactuar socialmente, aunque sea de manera virtual, y busca actividades que te permitan compartir tiempo con otros.





TIEMPO PARA TI

es importante tener amigos y relaciones sociales pero al igual es importante tener tiempo para ti como:

- Dedicar tiempo a actividades que te hagan sentir bien y recargar energías es fundamental para la salud mental.
- Haz pausas a lo largo del día para desconectar de las responsabilidades y centrarte en ti mismo, ya sea con una caminata, un baño relajante o cualquier actividad que te recargue.



MUCHAS GRACIAS

