



Hábitos Para tu Salud Mental

1- Autocuidado diario

Dedica tiempo a ti: dormir bien, comer saludable, darte pausas. El autocuidado no es egoísmo, es supervivencia.

2- Habla de tus emociones

Expresar cómo te sientes te libera. Habla con alguien de confianza o busca apoyo profesional.

3- Desconéctate de lo digital

Toma descansos de redes sociales y pantallas. Tu mente necesita espacios sin notificaciones.

4- Respira y medita

La respiración consciente reduce el estrés. Prueba meditar 5 minutos al día para reenfocar tu mente

5- Aprende a decir "no"

Pon límites sin culpa. Decir no también es cuidarte.

6 - Rodéate de relaciones sanas

Expresar cómo te sientes te libera. Habla con alguien de confianza o busca apoyo profesional.

7- Si necesitas pide ayuda

Pedir ayuda es un acto de valentía. La salud mental también se cuida con profesionales.

ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL PREVENTIVA

Escanea para ingresar
al link de orientación
psicosocial preventiva



Atención telefónica ARL
Positiva,
disponible las 24 horas
3212723083



**“Practicar el
autocuidado no es un
lujo, es tu mejor equipo
de protección personal”**