



OCTUBRE: MES DE LA SALUD MENTAL

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental es un estado de bienestar que nos permite reconocer emociones, relacionarnos sanamente y enfrentar los retos de la vida. Al igual que la salud física, necesita cuidados constantes para mantenerse en equilibrio.

FACTORES QUE AYUDAN A CUIDARLA

Cuidar tu salud mental implica mantener hábitos diarios que te den equilibrio: dormir bien, alimentarte de forma saludable, moverte o hacer actividad física, conversar con personas de confianza y darte pausas para descansar de las pantallas. Son pequeñas acciones que, con constancia, hacen una gran diferencia en tu bienestar.

DÓNDE PEDIR APOYO

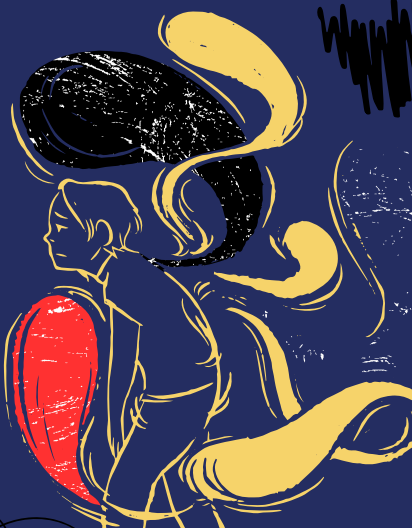
Buscar ayuda en profesionales, apoyarse en familia y amistades o llamar a líneas de orientación son pasos importantes para sentirse mejor.

***4141**

SEÑALES DE ALERTA

Algunas señales que pueden indicar un problema en tu salud mental son la tristeza que se mantiene por mucho tiempo, los cambios bruscos de ánimo, el aislamiento de tus seres queridos o las dificultades para dormir y concentrarte. Estar atento a estas señales es clave para buscar apoyo a tiempo.

Un Paso hacia la Salud Mental



Liceo Manuel Barros
Borgoño