

# TIPS PARA MEJORAR NUESTRA SALUD MENTAL

## RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Escucha, siente y entiende tus emociones, cada una tiene un mensaje para ti. Todas las emociones son necesarias y son una gran forma para entender el mundo que te rodea.



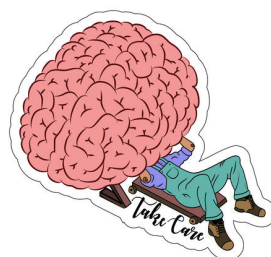
## TEN UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Duerme a horas adecuadas, realiza alguna actividad física al menos 15 min al día, aliméntate de forma balanceada, encuentra un hobby, recuerda centrarte en ti y cuidar de tu salud física y mental.



## RECONOCE CUANDO NECESITES AYUDA

Ten presente tus redes de apoyo y comunícate con ellas, esta bien no siempre poder con todo y pedir ayuda a alguien, estamos permitiéndonos encontrar soluciones y disminuir nuestra vulnerabilidad.



## SE AMABLE CONTIGO

Tendemos en muchas ocasiones a ser duras con nosotras mismas, al punto de hacernos comentarios despectivos. No olvides ser flexible y autocompasiva ante las situaciones que se te presentan, prioriza tu bienestar en la toma de decisiones.



## PRACTICAR LA GRATITUD

Estar agradecida con las cosas buenas de la vida y recordarlo todos los días, ya sea pensándolo o escribiéndolo; es importante para darse cuenta de alguna experiencia positiva que hayas tenido y pueda ayudarte a ver la vida de manera diferente.



## TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y MEDITACIÓN

En esta práctica involucramos mente y cuerpo, que consiste en enfocar tu atención y conciencia junto a técnicas de respiración, para lograr la calma y la relajación del cuerpo.



Te dejamos una [meditación guiada para liberar el estrés y soltar la ansiedad](#), dale click a la frase para que te lleve a la meditación.