

Guía Práctica: Cómo Llevar una Buena Salud Mental

1. ¿Qué es la salud mental?

La salud mental es el bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos. También influye en cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

2. Consejos para Mantener una Buena Salud Mental

1. Cuida tu cuerpo:

- Duerme bien (7-9 horas diarias).
- Alimentación balanceada.
- Haz ejercicio regularmente.
- Evita el alcohol y las drogas.

2. Conéctate con los demás:

- Mantén relaciones saludables.
- Habla con alguien de confianza.
- Busca apoyo cuando lo necesites.

3. Maneja el estrés:

- Practica la respiración profunda o la meditación.
- Usa técnicas de relajación (como el mindfulness).
- Encuentra actividades que disfrutes y te calmen.

4. Establece metas realistas:

- Organiza tu tiempo.
- Divide las tareas grandes en pasos pequeños.

- Celebra los logros, por pequeños que sean.

5. Haz cosas que te gusten:

- Escucha música, pinta, lee, cocina o sal a caminar.
- Dedica tiempo a tus hobbies y pasatiempos.

6. Pide ayuda profesional si la necesitas:

- Psicólogos, terapeutas y psiquiatras pueden ayudarte.
- Pedir ayuda no es un signo de debilidad, sino de valentía.

3. Señales de alerta

Busca ayuda si experimentas:

- Cambios drásticos de humor.
- Aislamiento constante.
- Sensación de vacío o desesperanza.
- Dificultad para concentrarte o tomar decisiones.
- Pensamientos suicidas o autolesivos.

4. Recursos útiles

- Líneas de ayuda locales o internacionales
- Centros de salud mental comunitarios
- Aplicaciones de meditación como Headspace o Calm