

SALUD MENTAL POSITIVA

HACKS SENCILLITOS PARA DISFRUTAR TU DÍA

Valora



Reconoce las cosas y personas que son parte de tu vida.



Aprecia

Ponle amor a tus actividades diarias. La felicidad está en los pequeños detalles.

Trátate con cariño

Sé más tolerante, comprensivo y flexible contigo mismo.



Valida tus emociones



Es normal que algunas circunstancias nos hagan sentir tristes, enojados o desilusionados, acepta y conoce tus emociones.

Maneja tus emociones

No dejes que las emociones negativas te dominen. Realiza actividades que te ayuden a sentirte mejor.

Date un break mental

Busca espacios y actividades que te relajen, como pasear, lee un libro, práctica algún deporte.

Disfruta el presente



Toma conciencia de los buenos momentos del presente, recuerda lo bueno del pasado y mantén la esperanza por el futuro.

Cuídate

Cuida tus relaciones habla con tu familia, visita a tus amigos, comparte momentos y no olvides ser amable con las personas a tu alrededor.

Resuelve lo que te preocupa



Trata de resolver los problemas que vayan surgiendo para que no se te acumulen. No todos los problemas tienen buenas soluciones, pero hay que seguir intentando.



NO ESTÁS SOLX

Ponle buen humor



Identifica lo que te hace experimentar emociones positivas. Recuerda que las sonrisas son contagiosas y puedes contagiar a otros el buen humor.