

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDAR MI SALUD MENTAL?

Cosas que hacer para cuidarte



Ver una película



**Darle cariñitos a tu mascota
(eso te hará sentir mejor)**



**Haz ejercicio o práctica
algún deporte**



Platicar con bff



**Comer
tu comida favorita**



Confiar en ti



Escribir



**Escuchar
tu canción fav**



Ir a terapia



**Aprende un
nuevo idioma**

Y A TI ¿QUÉ TE HACE SENTIR BIEN?