

# SALUD MENTAL

Cuidarla es vivir mejor

La salud mental es nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos, actuamos y tomamos decisiones.



"No se trata de tener una vida perfecta, sino de aprender a manejarla."

## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Influye en nuestra forma de relacionarnos y afrontar el estrés.



Impacta en nuestra salud física y bienestar general.



Nos ayuda a tomar decisiones, ser productivos y alcanzar metas.

## SIGNOS DE ALERTA

Presta atención si presentas:

- Tristeza persistente
- Cambios en el sueño o apetito
- Pérdida de interés en actividades
- Irritabilidad o enojo constante
- Dificultad para concentrarse
- Sensación de cansancio extremo
- Pensamientos negativos recurrentes



## ¿CÓMO CUIDAR TU SALUD MENTAL?



### Realiza actividad física

El ejercicio libera endorfinas y reduce el estrés.



### Duerme lo suficiente

Descansar bien mejora tu estado de ánimo y concentración.



### Aliméntate saludablemente

Una buena alimentación influye en tu bienestar emocional.



### Conecta con otros

Hablar y compartir lo que sientes fortalece tus relaciones.



### Maneja el estrés

Practica técnicas de relajación como respiración profunda, meditación o yoga.



### Pide ayuda profesional

No estás solo. Buscar apoyo es un acto de valentía.



## ¿DÓNDE PEDIR AYUDA?

Si tú o alguien que conoces necesita apoyo:



Línea de la Vida: 800 911 2000



UNAM, Línea de Apoyo Psicológico: 55 5025 0855





SAPTEL (Atención Psicológica Telefónica): 55 5259 8121



Acude con un profesional de la salud mental.



**Tu salud mental importa.**

Pequeñas acciones pueden generar grandes cambios.

**¡CUÍDATE, HAZLO POR TI!**