

## 6 TIPS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL



La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. También nos ayuda a determinar cómo manejar el estrés, relacionarnos con otras personas y tomar decisiones.

### Construye relaciones sanas

Establece un canal de comunicación fluido, claro y tranquilo con tu entorno familiar, evitando conflictos.

### Mantén el contacto con colegas y amigos

Programa actividades de desconexión de interés social y apóyate en ellos en temas laborales.

### Lleva un estilo de vida saludable

Realiza actividad física por lo menos 3 días a la semana por 30 minutos y fomenta horarios de sueños.

### LLeva una agenda

Organiza tu día y establece tiempos para cada actividad.

### Aporta tiempo para ti

En tus tiempos libres ocupa tu mente en actividades que sean de tu completo interés y te produzca tranquilidad.

### Desconéctate

Respetar los horarios laborales y desactiva las notificaciones de tu celular.

FUENTE: Colegio de Psicólogos del Perú