

# Pautas para cuidar tu salud mental

## 01 - Practica meditación

La meditación y la atención plena (mindfulness) ayudan a reducir el estrés, mejorar el enfoque y calmar la mente. Intenta dedicar al menos 5-10 minutos al día para meditar y reconectarte contigo mismo



## 02 - Haz deporte regularmente

El ejercicio regular mejora tu estado de ánimo y reduce los síntomas de ansiedad y depresión. Actividades como, correr, hacer yoga o caminar liberan endorfinas que fomentan el bienestar mental



## 03 - Come saludable

Una alimentación variada y rica en vegetales tiene un impacto directo en el bienestar mental. Incorporar frutas, verduras, granos enteros y legumbres en tu dieta ayuda a mejorar tu estado de ánimo.



## 04 - Pide ayuda profesional

Consultar con un profesional de salud idóneo es el primer paso para un bienestar duradero, ya que pueden ofrecerte herramientas para disminuir el estrés, la ansiedad y otros cuadros de salud mental. No dudes en buscar ayuda cuando lo necesites

