

## SALUD MENTAL

La mayoría de las personas saben cómo mantener la salud física, pero son pocas las que conocen lo que es la salud mental. La salud física y mental están íntimamente entrelazadas, y ambas deberían ser prioridad en nuestras vidas. Utilice los siguientes consejos para alcanzar el bienestar mental.



### CONSEJO n° 1: HABLE DE LO QUE SIENTE

Es importante no reprimir los pensamientos ni los sentimientos. Es aconsejable contar con una persona con quien pueda hablar de cómo se siente o de lo que piensa o escriba en un diario sus sentimientos y pensamientos.

### CONSEJO n° 2: CREE UNA RED DE APOYO

Todos necesitamos apoyo emocional y amistades en nuestras vidas. Acostúmbrese a comunicarse con familiares y amigos. Pida ayuda cuando la necesite. Recuerde que a la mayoría de las personas les gusta ayudar cuando se les pide.

## BIENESTAR MENTAL

Este folleto fue diseñado pensando particularmente en el ámbito educativo para que docentes y estudiantes de ABE (Educación Básica para Adultos) enseñen y aprendan estrategias para mejorar la salud mental.

### CONSEJO n° 3: PONGA LÍMITES

Disminuya las obligaciones. Diga “no” a una reunión o proyecto de trabajo. Utilice expresiones que lo ayuden a darse tiempo para pensar si quiere hacer lo que se le pide, por ejemplo: "Déjame revisar la agenda y te respondo luego".

### CONSEJO n° 4: TOME UN DESCANSO

El autocuidado es necesario para relajarse y revitalizarse. Tome descansos cortos de 10 minutos a lo largo del día, salga a caminar, haga ejercicio y haga algo que disfrute.

### CONSEJO n° 5: CALME SU MENTE

Estamos constantemente bombardeados con información 24/7. Meditar, respirar profundamente o apagar los dispositivos electrónicos durante unas horas, le ayudará a sosegar la mente.



## CONSEJO n° 6: DIARIO DE GRATITUD

Escriba tres cosas por las que está agradecido cada día. Esta simple tarea le recordará todo lo bueno que sucede a diario en su vida.



## CONSEJO n° 7: CONCÉNTRESE EN LO QUE PUEDE CONTROLAR

Deje de lado las cosas que no puede controlar y ponga su energía en lo que sí puede. Cuando dirigimos la energía hacia las cosas que están fuera de nuestro control, la ansiedad y el estrés aumentan. Identifique lo que sí puede controlar; aquello que puede fortalecerle y reducir el estrés en su vida.

## CONSEJO n° 8: ESCRIBA LO QUE LE PREOCUPA

Antes de irse a dormir, tómese 10 minutos para escribir todas sus inquietudes y preocupaciones. Este método ayuda a reducir la ansiedad y mejorar el sueño.



## CONSEJO n° 9: DESAFÍE A LOS PENSAMIENTOS

A menudo, uno tiende a pensar cosas que simplemente no son ciertas. Escriba sus pensamientos negativos. Luego, pregúntese: ¿qué prueba tengo yo de que lo que pienso es cierto?



## CONSEJO n° 10: DISMINUYA LAS RELACIONES TÓXICAS

Existen las personas que nos dan energía y nos hacen sentir que contamos con su apoyo; y están aquellas que nos quitan la energía. Considere dedicar menos tiempo a las personas tóxicas y más a aquellas con las que disfruta estar.

## PIDA AYUDA

Acuda a un profesional de salud mental. Pedir ayuda es una fortaleza, no una debilidad. Si se quebrara un brazo, llamaría al médico. La salud mental es igual de importante, aunque no pueda verla.

Los terapeutas están capacitados para escuchar, brindar herramientas y dar apoyo. Visite el sitio web de PANDA para encontrar clínicas de salud mental de bajo costo en <https://pandamn.org/mentalhealth/resources-6/>