

# Salud Mental



Elaboró Psic. Karla Paola Sobrado Patiño

Algunos consejos para cuidar tu salud mental en esta contingencia son:



1 Detectar síntomas de estrés y busca actividades que aminoren sus efectos en el organismo.

1

2

2 Escucha música con un filtro que te cuidará de ruidos desagradables de ciertos lugares.



3 Mantente alerta de compulsión a comer demasiado, constipación, caída de cabello, etcétera.

3

4

4 Toma descansos en tus actividades, permitirá que tu cerebro descanse.

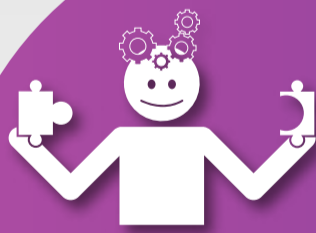


5 Realiza ejercicio, mantente activa o activo.

5

6

6 Establece prioridades y resta importancia a circunstancias que no lo tienen.



7 Entrena tu cerebro con ejercicios mentales y juegos de destreza.

7

8

8 Aliméntate adecuadamente y no saltes comidas.



9 No pierdas contacto con familiares y amigas o amigos, usa las redes sociales para mantener cercanía con la gente que amas.

9

10

10 Si convives con niñas o niños, encuentra formas positivas para que puedan expresar sus sentimientos, acompáñalas o acompáñalos en este proceso que también para ellas o ellos es difícil.



GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA