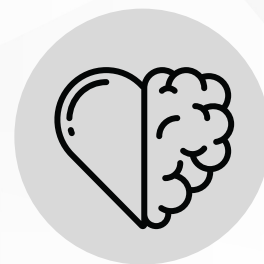


# HERRAMIENTAS PARA MANTENER TU SALUD MENTAL



La salud mental **ES** salud. Incluye su emocional, psicológico, y bienestar social e impacta en cómo piensas, sientes, actúas y te relacionas con los demás. Las herramientas a continuación pueden desempeñar un papel importante en el mantenimiento de una salud mental positiva y apoyar el tratamiento y la recuperación de la salud mental si tiene una afección de salud mental.

- **Comer bien**
  - Comer bien te ayuda a funcionar bien. También puede: aumentar su energía y estado de ánimo, alimentar su cerebro, reducir el riesgo de desarrollar ciertas enfermedades, etc.
- **Ayudar a otros**
  - Ayudar a los demás puede ayudarlo a sentirse menos deprimido, más tranquilo, aumentar su felicidad, ayudarlo a sentirse conectado y necesitado, y agregar un propósito a su vida.
- **Dormir lo suficiente**
  - Dormir lo suficiente y de buena calidad puede ayudar a disminuir el riesgo de depresión y ansiedad, disminuir los riesgos de ciertas enfermedades, mejorar su memoria y, en general, mejorar su sensación de bienestar.
- **Conectar con otros**
  - A menudo recurrimos a nuestros amigos y seres queridos en busca de apoyo, especialmente en momentos de estrés, lo que puede aumentar la felicidad, disminuir la presión arterial, ayudarlo a sentirse apoyado y valorado y ayudarlo a vivir más tiempo.
- **Ser físicamente activo**
  - El ejercicio puede ayudar a prevenir enfermedades cardíacas y presión arterial alta, reducir el riesgo de ciertas enfermedades, mejorar el sueño y aumentar la energía, disminuir los niveles de estrés, ira, tensión, ansiedad, depresión, así como mejorar la sensación de bienestar.
- **Enfócate en lo positivo**
  - Tener pensamientos negativos puede afectar su estado de ánimo, sus acciones e incluso su salud física. Concéntrese en lo positivo tanto como sea posible.
- **Encuentra alegría en tu vida**
  - Encontrar alegría y felicidad puede ayudar a disminuir el dolor, el estrés y la ansiedad, así como a desarrollar fortaleza emocional.
- **Usar habilidades de afrontamiento durante tiempos difíciles**
  - Todos experimentamos momentos de estrés adicional, pero tener habilidades de afrontamiento puede ayudarlo a sentirse menos estresado, deprimido y ayudarlo a manejar el momento estresante.
- **Consigue ayuda profesional si la necesitas**
  - Nunca tengas miedo de pedir ayuda. Si sus problemas de salud mental le impiden funcionar o sentirse bien, la ayuda profesional puede marcar una gran diferencia.

*Si usted o alguien que conoce está en crisis ahora, obtenga ayuda de inmediato llamando a un Centro de crisis las 24 horas al 988 o si es una emergencia, marque el 911.*