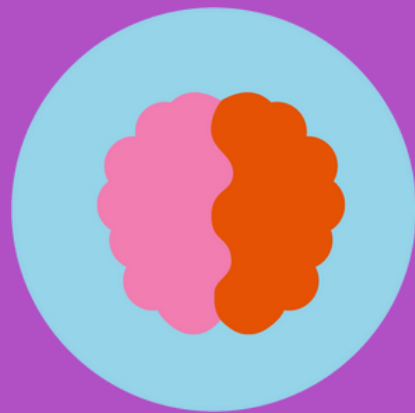


Sugerencias y Recursos Salud Mental



La salud mental es una parte importante de la salud y el bienestar general. La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta a cómo pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a manejar el estrés, a relacionarnos con los demás y a tomar decisiones saludables. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la infancia hasta la edad adulta.

Formas saludables de afrontar el estrés:

- Cuide su cuerpo.
- Respire hondo, estírese.
- Coma comidas sanas y equilibradas.
- Manténgase físicamente activo.
- Descanse suficiente
- Elija no beber alcohol o beber con moderación.
- Evite abusar de los opiáceos recetados o no. Evite también mezclarlos entre sí o con cualquier otra droga.
- Evite fumar y consumir productos del tabaco.
- Continúe con las medidas preventivas rutinarias, incluidas las vacunas, las pruebas de detección del cáncer y otras pruebas recomendadas por un proveedor de atención sanitaria.

- Dedique tiempo a desconectar. Intente realizar actividades que le gusten.
- Conecte con los demás. Hable con personas de su confianza sobre sus preocupaciones y sobre cómo se siente.
- Póngase en contacto con sus organizaciones comunitarias o religiosas.
- Dedique menos tiempo a los medios de comunicación y a las redes sociales

Obtener ayuda

Los recursos gratuitos y confidenciales para casos de crisis también pueden ayudarle a usted o a un ser querido a ponerse en contacto con un consejero experto y formado de su zona. En momentos de estrés, es especialmente importante mantenerse en contacto con sus amigos y familiares.

Para acceder a ayuda, esperanza y tratamiento llame al 9-8-8. 24 horas al día/7 días a la semana.

Para más información visite: <https://www.cdc.gov/mentalhealth>