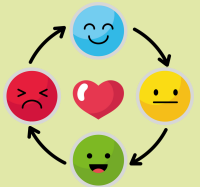




# 5 CONSEJOS DE SALUD MENTAL Y BIENESTAR EMOCIONAL PARA SENTIRTE MEJOR. ENTRENA TU MENTE



## RELACIONATE CON OTRAS PERSONAS REALES

- LLAMA O VISITA A UN AMIGO, TUS FAMILIA...
- LLAMA A ALGÚN TELÉFONO DE AYUDA (ANAR 900 20 20 20)
- SAL A RELACIONARTE CON OTRAS PERSONAS, NO TE AISLES



## EXPRESÁTE

- ESCRIBE TUS SENTIMIENTOS EN TU DIARIO DE EMOCIONES (NO EN LAS REDES, QUE TE ENREDAN)
- LLORA, ES SALUDABLE EXPRESAR LA TRISTEZA
- DIBUJA O PINTA, GARABATEA, LETTERING...



## MANTENTE OCUPADA

- ESCUCHA MÚSICA Y BAILA
- DÚCHATE
- COCINA
- SACA A TU MASCOTA A PASEAR
- VE UNA SERIE QUE TE DIVIERTA
- SAL A CORRER...
- LEE LIBROS QUE TE AYUDEN (TERAPIA PARA LLEVAR...)



## HAZ TU LISTA DE:

- MÚSICA ALEGRE
- PERSONAS QUE TE AYUDAN Y TE ESCUCHAN CUANDO TE SIENTES MAL (PERSONAS FARO)
- QUE COSAS PUEDE HACER PARA SENTIRTE MEJOR

## LIBERA TUS FRUSTRACIONES

- GOLPEA Y GRITA A LA ALMOHADA
- APRIETA HIELO
- SAL A CORRER LO MÁS DEPRISA POSIBLE
- TIRA DARDOS A UNA DIANA
- GOLPEA UN SACO DE BOXEO
- CON UN PALO GOLPEA EL SUELO DE LA CALLE



## AQUIETA TU MENTE Y CUERPO

- APRENDE A RESPIRAR PROFUNDAMENTE PARA CALMARTE
- TOMA UN BAÑO CALIENTE
- YOGA, MINDFULNESS..
- OBSERVA TEXTURAS, SONIDOS...



**PIDE AYUDA SI LA NECESITAS**



**SI TE AUTOLESIONAS PIDE AYUDA YA. IDENTIFICA TUS SITUACIONES NEGATIVAS RELACIONADAS CON LA AUTOLESIÓN. LA AUTOLESIÓN NO ES LA SOLUCIÓN**



La paz  
de Paloma