

10 DE OCTUBRE



DIA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Hay muchas cosas diferentes que puedes hacer para mejorar tu salud mental, incluyendo:

- Mantener una actitud positiva.
 - Practicar la gratitud.
 - Cuidar su salud física.
 - Conectarse con los demás.
- Desarrollar un significado y propósito en la vida.
- Desarrollar habilidades para enfrentar problemas.
 - Hacer meditación.
- Practicar técnicas de relajación.

¡Recuerda que una buena salud mental no es la ausencia de enfermedades, sino el bienestar emocional, psicológico y social que puedas tener!