



Algunos tips para cuidar tu salud mental son:

- o Detecta síntomas de estrés y busca actividades que aminoren sus efecto en el organismo.
- o Escuchar música es un filtro para evitar que los ruidos desagradables de un lugar te hagan perder la tranquilidad.
- o Mantente alerta de compulsiones como a comer demasiado, constipación o caída del cabello.
- o Toma descansos en tus actividades, pues permitirás que tu cerebro descanse.
- o Toma caminatas al aire libre, te beneficiaran física y emocionalmente.
- o Establece prioridades y resta importancia a circunstancias que no las tienen.
- o Entrena tu cerebro con ejercicios mentales o juegos de destreza.
- o Aliméntate adecuadamente y no te saltes comidas.