



El 10 de octubre de 2023 es el **Día Mundial de la Salud Mental**

La crisis mundial de salud mental afecta a personas de todas las edades y orígenes. La salud mental es importante para el bienestar y debe ser valorada, promovida y protegida. Obtenga más información sobre cómo cuidar su propia salud mental y la salud mental de quienes lo rodean.

Cinco formas de priorizar la salud mental y el bienestar:

- 1 Conéctese con otros:** rodeese de personas que le traigan energía positiva. Las buenas relaciones pueden ayudarle a construir un sentido de pertenencia y autoestima.
- 2 Practique el autocuidado:** duerma lo suficiente, coma bien y haga ejercicio con regularidad. Incluso las caminatas cortas diarias pueden mejorar el estado de ánimo y la salud mental.
- 3 Aprenda técnicas para reducir el estrés:** la meditación, el yoga, las imágenes guiadas o los ejercicios de respiración pueden ayudarle a manejar mejor las reacciones a situaciones estresantes y le ayudarán a comunicarse de manera más efectiva con los demás.
- 4 Transforme su diálogo interno:** al mejorar su diálogo interno usted puede reducir la ansiedad, mejorar la salud del corazón y cambiar la forma en que lidia con el estrés.
- 5 Normalice experiencias:** hable sobre sus experiencias con los problemas de salud mental y anime a otros a buscar tratamiento, incluso si es solo para hablar con alguien. La terapia no es solo para personas en crisis, sino que puede ayudar a cualquiera a desarrollar estrategias de afrontamiento saludables.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.