

## 11. Cuide su salud emocional

*Es importante descansar y relajarse*

- Reduzca el uso de las redes sociales
- Participe en tradiciones culturales
- Comprométase con su práctica espiritual preferida
- Practique meditación centrándose en su respiración

## 12. Pida ayuda o apoyo profesional

*La ayuda profesional puede marcar la diferencia*

- Está bien pedir ayuda
- Consulte a su médico por un proveedor de salud mental
- Prepare las preguntas para su proveedor
- Determine la cobertura de su seguro  
O pregunte en su Centro Comunitario de Salud local por servicios gratuitos o de bajo coste.

**"¡Pedir ayuda es una señal de fortaleza!"**

## REALICE UNA PRUEBA



Las condiciones de salud mental son frecuentes y tratables.

Haga una evaluación de salud mental (código QR) o visite [www.noshamegethelp.org](http://www.noshamegethelp.org)

**Hay ayuda disponible**

**Línea de vida para el suicidio y las crisis - Marque 988**

**Línea de mensajes de texto en caso de crisis - Envíe ALOHA al 741-741**



**12** herramientas  
para  
**el bienestar  
mental**

Estas **12 HERRAMIENTAS** pueden ayudarle a afrontar los retos y proteger **su bienestar mental**

### 1. Conecte con su familia y amigos

*Se siente mejor cuando está contenido*

- Pase tiempo con su familia y amigos
- Únase a un grupo o tome una clase

### 2. Céntrese en lo positivo

*Los pensamientos positivos dan lugar a comportamientos saludables*

- Céntrese en las cosas por las que está agradecido
- Tenga esperanza y fe en los buenos resultados

### 3. Respire profundo a diario

*La respiración ayuda a calmar el cuerpo y la mente*

- Siéntese cómodamente
- Respire lento desde el abdomen
- Libere cualquier pensamiento que venga a su mente

### 4. Disfrute de comidas saludables

*El cuerpo y el cerebro necesitan nutrientes*

- Prepare la comida con antelación
- Coma regularmente para aumentar su energía
- Evite los alimentos procesados y bebidas azucaradas
- Coma alimentos y snacks con frutas, verduras, granos y proteínas.

### 5. Mueva el cuerpo a diario

*Mantenerse activo ayuda a liberar el estrés*

- Hágase un tiempo para hacer actividad
- Hágalo social
- Haga actividades que disfrute ¡Tendrá más probabilidades de seguir haciéndolas!

### 6. Duerma lo suficiente

*Dormir ayuda a sobrellevar mejor la situación*

- Asegúrese de que su dormitorio sea cómodo
- Escriba todas sus preocupaciones antes de dormir
- Evite lo siguiente antes de dormir: trabajo, televisión, comida, alcohol y cafeína.

### 7. Ámese y crea en usted mismo

*¡Usted es suficiente!*

- Recuérdese a diario sus fortalezas y belleza

Practique **RESPIRACIÓN PROFUNDA** haga ejercicio físico al menos una vez al día



### 8. Ríase y contagie alegría

*Llene su vida de cosas que le gusten*

- Haga algo que le guste con frecuencia
- Escuche música
- Ríase con la familia y los amigos ¡La risa es una gran medicina!

### 9. Muestre amabilidad hacia otros

*Ayudar a los demás mejora la salud*

- La ayuda no tiene por qué costar dinero
- Puede ayudar con su tiempo o sus habilidades
- Una sonrisa puede crear felicidad en los demás

### 10. Pase tiempo al aire libre en la naturaleza

*La naturaleza ayuda a reducir el estrés y la ansiedad*

- Vaya a una playa, un bosque o un jardín
- Respire aire puro
- Preste atención a los sonidos de la naturaleza
- Preste atención a cómo se siente