

7 DE ABRIL

DÍA MUNDIAL DE LA
SALUD



DECÁLOGO PARA CUIDARTE Y PARA CUIDARNOS



1

VALIDA TUS EMOCIONES Y LAS DE LOS DEMÁS.

Tenemos tanto derecho a sentir y expresarnos como el deber de ser responsables sobre cómo lo hacemos.

2

BUSCA ESPACIOS Y MOMENTOS PARA TI

No olvides quererte y darte importancia.

3

NO DUDES EN PEDIR AYUDA

Busca tu red de apoyo. NO ESTÁS SOLO/A.



4

HAZ VIDA SOCIAL / FAMILIAR

Somos seres sociales, compartir tiempo con otras personas nos protege ante síntomas ansiosos y depresivos.

5

CUIDA TUS PENSAMIENTOS

Pensamiento-Emoción-Conducta están muy relacionados entre sí.

Aprende a identificar los que te producen negatividad y busca alternativas.



CONEXIONES RESILIENTES



DECÁLOGO PARA CUIDARTE Y PARA CUIDARNOS

¡HAZ CLICK!

Encuentra razones, personas, animales, cosas, lugares, experiencias, que te saquen una sonrisa. Recuerda ese momento al final del día y agrádeclo.



6



NADA EN LA VIDA ES

PERFECTO... Y NO PASA NADA

Vivir no significa ser feliz todo el tiempo. Es importante identificar la gravedad de un problema y ser consciente de que muy probablemente, TIENE SOLUCIÓN.

7

ENCUENTRA EL EQUILIBRIO

Pon en una balanza lo que haces y lo que no para cuidarte y sentirte bien. Tu salud física y mental empieza y termina en ti.

8

9

VUELVE A LEER EL PUNTO 3



CONEXIONES RESILIENTES



SÉ CUIDADOSO CON LA MEDICACIÓN QUE TOMAS Y QUE DAS A TU FAMILIA

Sigue las recomendaciones médicas. Lee el prospecto y úsalos por el tiempo exclusivamente recomendado.

10



