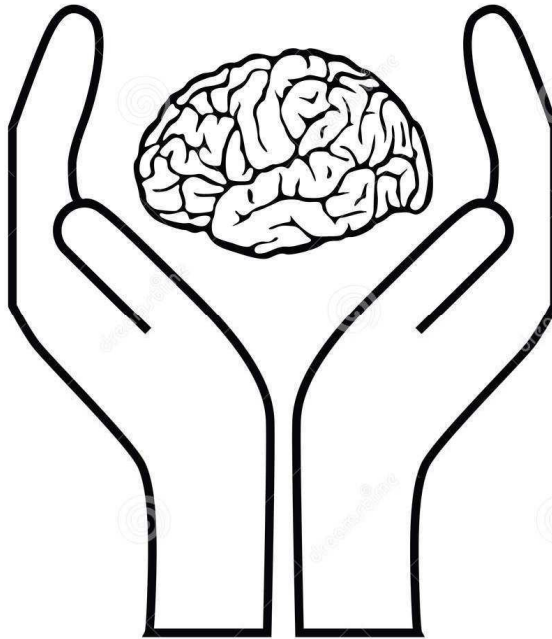


¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?



No existe salud sin salud mental.

La salud mental es más que ausencia de trastornos mentales.

Es un estado de bienestar en que la persona concreta sus propias habilidades, puede lidiar con las tensiones normales de la vida, trabajar en forma productiva y puede hacer una contribución a su comunidad.

Recomendaciones para cuidar la Salud Mental

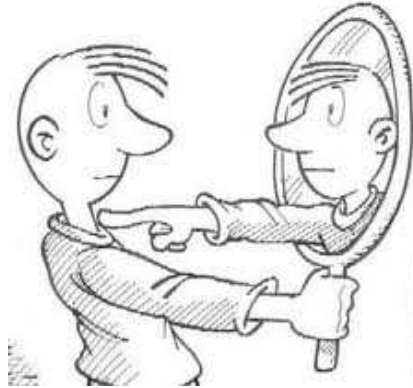
- 1) Aprender a conocer las situaciones capaces de generar malestar psíquico y enfrentarse a ellas.



- 2) Reconocer nuestros diversos estados de ánimo: lo que nos hace estar alegres, tristes o aquello que nos produce temor.



- 3) Aprender a estar en paz con uno mismo, conociendo lo que podemos y lo que no podemos cambiar de nosotros mismos, incluido el aspecto de nuestro cuerpo.



- 4) Resistirse al entorno consumista. Gastar más en los deseos que en las necesidades puede generar decepción y ansiedad.





5) Cuidar aspectos de la vida cotidiana como la dieta, el ejercicio físico y el sueño.



6) Disfrutar del tiempo libre cuando se dispone de él, empleándolo en actividades de ocio que sean satisfactorias.

