



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

10 de octubre

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

“Vive, SaludableMENTE”



RECOMENDACIONES



Cuida tu cuerpo



Practica la compasión y autocompasión



Mantén relaciones sociales saludables



Establece límites



Encuentra tiempo para ti mismo/a



Aprende a manejar el estrés



Busca ayuda cuando la necesites



Haz frente a tus problemas



Establece metas realistas

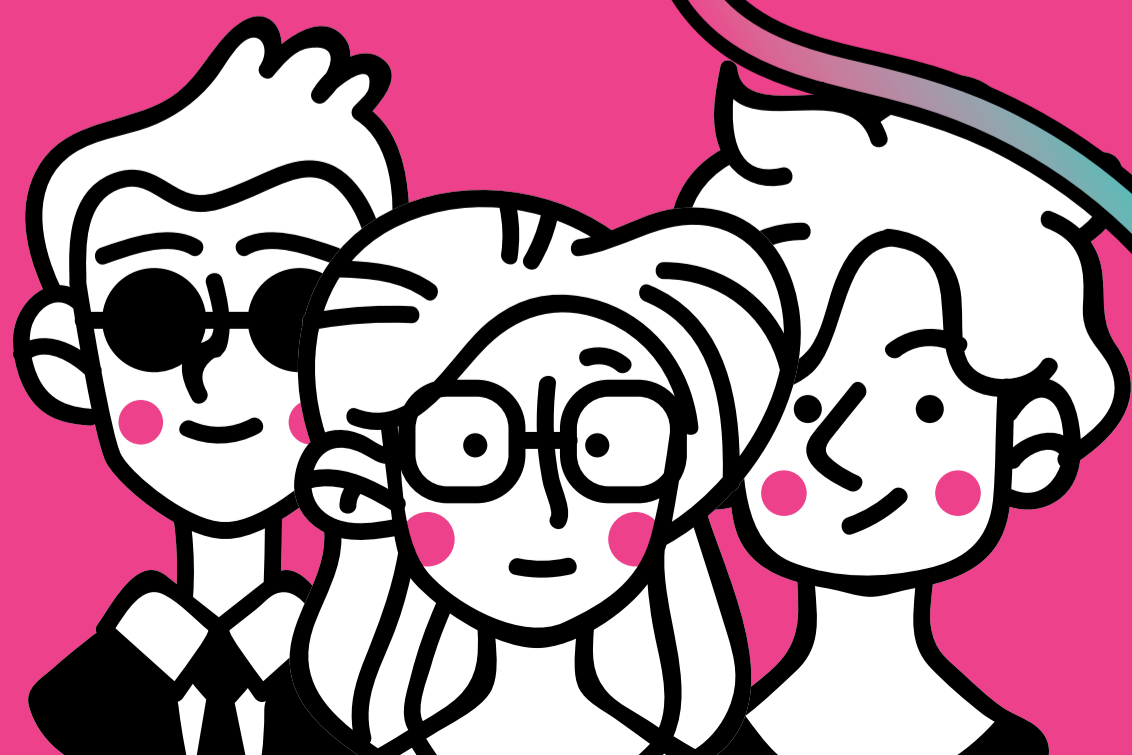


Practica la gratitud

La salud mental es tan importante como la salud física, y dedicar tiempo y esfuerzo a cuidar tu bienestar emocional puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida. Recuerda que pedir ayuda es un signo de fortaleza.

Cuidar de tu bienestar emocional es esencial para una vida plena y feliz.

Aunando fuerzas, podemos romper estigmas y construir un entorno más comprensivo y solidario.



umh
saludable



Red española de universidades promotoras de salud
REUPS