



Salud Mental

¿CÓMO PUEDO CUIDARME?

1. Identifica qué emoción o percepción estás viviendo

Placenteras

Me siento...

Aceptada/o	Conectada/o	Halagada/o	Querida/o
Admirada/o	Confiada/o	Importante	Respetada/o
Agradecida/o	Emocionada/o	Libre	Segura/o
Aliviada/o	En Paz	Merecedora/o	Tranquila/o
Amada/o	Enérgica/o	Motivada/o	Valiente
Amorosa/o	Esperanzada/o	Optimista	Valorada/o
Capaz	Feliz	Orgullosa/o	

Displacenteras

Me siento...

Aburrida/o	Desconfiada/o	Insatisfecha/o	Preocupada/o
Angustiada/o	Desmotivada/o	Insegura/o	Rechazada/o
Ansiosa/o	Frustrada/o	Irrespetada/o	Sola/o
Apenada/o	Ignorada/o	Miedosa/o	Tensionada/o
Confundida/o	Impotente	Molesta/o	Triste
Criticada/o	Incapaz	Perdida/o	Vacía/o
Desconectada/o	Indignada/o	Pesimista	

2. Identifica qué situación ocasionó esa sensación.

Intenta escribirlo o buscar una forma para que sea más claro para ti.

3. Busca a una persona con quien te sientas cómoda para que pueda acompañarte y poder hablar aquello que estás viviendo.

4. Cuida tus necesidades básicas.

5. Ten rutinas y hábitos para asegurar tu descanso y tu alimentación.

6. Mantén contacto con aquellas personas en las que confías, evita alejarlas o distanciarte.

LA SALUD MENTAL ES PARA TODOS

Sin salud mental, no hay salud