



¡CONSEJOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL!



Practica actividades relajantes

Programar actividades que disfrutes, como leer, escuchar música, cocinar, viajar o pasar tiempo en la naturaleza, puede ayudar a la salud mental.



NP MEDICAL

IPS SAS

Call Center

333 033 40 26

contactenos_npmedical@grupomacromedips.com.co



REC ●

Establecer Metas

**ESTABLECER METAS PERSONALES
Y DESAFÍOS AYUDA A
FORTALECER LA SALUD MENTAL.**



11A ▶

12



iii DORMIR BIEN !!!

**DORMIR LO SUFICIENTE Y A HORAS
ADECUADAS PUEDE MEJORAR EL ESTADO DE
ÁNIMO.**

11A ▶

12

NP MEDICAL

IPS SAS

Call Center

333 033 40 26

contactenos_npmedical@grupomacromedips.com.co





HACER EJERCICIO

**EL EJERCICIO REGULAR PUEDE AYUDAR A
REDUCIR LA DEPRESIÓN Y EL ESTRÉS, Y
MEJORAR EL ESTADO DE ÁNIMO.**



Alimentación saludable

Mantener una dieta equilibrada y evitar el alcohol, el azúcar y la cafeína puede ayudar a la salud mental



NP MEDICAL

IPS SAS

Call Center

333 033 40 26

contactenos_npmedical@grupomacromedips.com.co



Practicar la atención plena

Prestar atención a la respiración o a las sensaciones del cuerpo puede ayudar a la salud mental





Mantener relaciones sociales

Mantener relaciones sociales saludables y conectarse con amigos y familiares cercanos puede ayudar a la salud mental.

NP MEDICAL

IPS SAS

Call Center

333 033 40 26

contactenos_npmedical@grupomacromedips.com.co





Establecer Límites **SALUDABLES**

**Establecer límites
saludables en las relaciones
personales puede ayudar a
la salud mental**



BUSCAR AYUDA PROFESIONAL

Si se experimentan
problemas de salud
mental, es importante
buscar ayuda médica o
psicológica



NP MEDICAL

IPS SAS

Call Center

333 0333 40 26

contactenos_npmedical@grupomacromedips.com.co

