

¿CÓMO CUIDAR LA SALUD MENTAL?

Mantener organizadas tus rutinas y actividades.



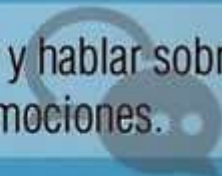
Mantener relaciones personales saludables.



Evitar el aislamiento.



Distinguir y hablar sobre nuestras emociones.



Tener tiempo de relajación o un hobby.



Hacer ejercicio.



Regular horarios de sueño y alimentación.

