

MENTE SANA

Vida plena



Pequeños
hábitos diarios
para mejorar tu
bienestar
emocional



Movimiento diario

30 minutos de caminata o ejercicio liberan endorfinas y reducen el estrés.



Sueño reparador

Dormir de 7 a 9 horas diarias es fundamental para la recuperación cognitiva y emocional.



Conexión social

Cultivar vínculos sanos y expresar lo que sientes con personas de confianza.



Límites saludables

Aprender a decir “no” para proteger tu tiempo y tu energía mental.

Recuerda

Cuidar tu mente es tan importante como cuidar tu cuerpo



Ayuntamiento de
Las Rozas

MENTE SANA

Vida plena



Señales de alerta



Sentimiento persistente de tristeza, apatía o vacío



Cambios drásticos en los hábitos de sueños o apetito



Ansiedad excesiva, irritabilidad o preocupación constante



Dificultad para concentrarse o realizar tareas cotidianas

Pedir apoyo también es cuidarte.
Buscar ayuda profesional marca la diferencia.

Día de la Salud Mental
10 octubre



Ayuntamiento de
Las Rozas