

# Estilo de Vida Saludable para su Salud Mental

Hacer actividades que le gusten puede ayudar a mejorar su confianza y levantar su ánimo - ayudando a mantener una mejor salud mental.

**Siga estos consejos para mejorar su estado de ánimo y salud mental.**



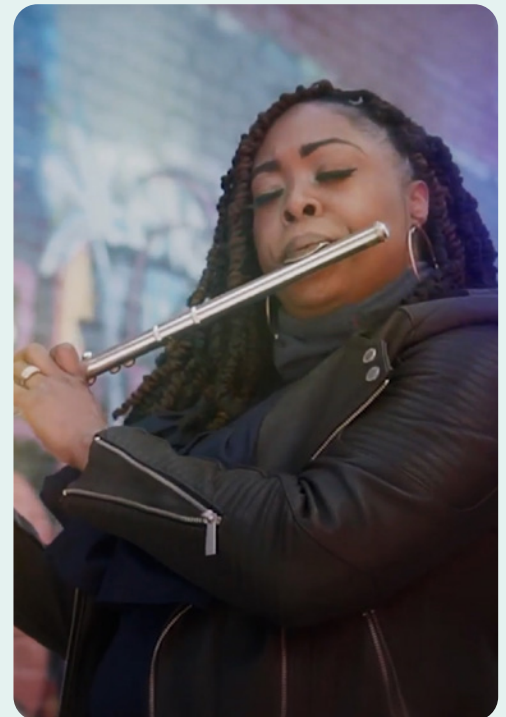
## ACTIVIDADES Y SU ESTADO DE ÁNIMO

Las actividades que usted saque tiempo para hacer tienen un impacto en su salud mental. Cuando pasa tiempo haciendo cosas que le gustan (o que le gustaba hacer), puede relajarlo y ayudar a lidiar con los momentos difíciles y así traer diversión a su vida. Igualmente, cuando usted logra cumplir alguna actividad importante (como completar una tarea, o devolverle algo a la comunidad) esto puede ayudar a crear un sentimiento de logro y de importancia.

Si usted está pasando por un momento difícil, hacer cualquier cosa puede parecer demasiado.

Y si se siente bajo de ánimo puede perder interés en cosas que antes le gustaban. La clave es enfocarse en hacer cosas así no quiera. Al ponerse metas y cumplirlas usted puede aprender más de sí mismo y construir una confianza mejor para su bienestar. Aquí hay algunas formas para ayudar.

- Le da un sentimiento de logro y propósito
- Mejorar su confianza en sí mismo
- Mejorar su energía
- Mejorar su motivación



## HÁBITOS SALUDABLES

Cuando usted se sienta bajo de ánimo o estresado es importante que ponga al tanto hábitos saludables. Esto para que se dé una mejor oportunidad de lidiar con sus problemas.

Hacer cosas y lograr cosas cada día es un hábito importante, pero no es el único. Dormir bien, comer bien, y pasar tiempo con los seres queridos también ayuda a la salud mental.

## ¿CÓMO PUEDO HACER MÁS COSAS?

- Establecer metas pequeñas. Establecer y cumplir metas ayuda con el ánimo y confianza propia. Piense en actividades pequeñas (depronto es tender su cama, salir a caminar por 15 minutos o llamar a un amigo). Puede ser cualquier cosa, lo importante es que se ponga la meta y la cumpla.
- Encuentre actividades que le gusten. Si usted está pasando por un momento difícil, puede que no tenga muchas ganas de nada. Pero piense en lo que le gustaba hacer. Esta es una buena manera de empezar.
- Haga un horario. Cuando piense en actividades, saque tiempo para ellas.
- Reflexione. Ya que empiece a lograr sus metas, tome tiempo para reflexionar en cómo lo hacen sentir. La disfruto? ¿Sintió que la cumplió? Si lo hizo, ¡está muy bien! Y si no, esta bien también, busque algo más que le guste hacer.