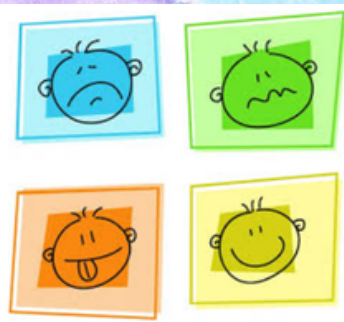


CUIDANDO NUESTRA SALUD MENTAL

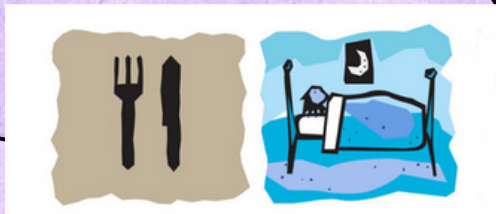
Habla de tus emociones con tu familia o con tus cercanos en quienes confías y que sabes que te darán buenos consejos.



Aprende a decir que NO cuando algo no te haga sentir cómodo.

NO!

Una buena alimentación y un descanso adecuado influyen en tu bienestar emocional.



Identifica tus pensamientos negativos. Esto permite que puedas trabajar para superarlos.

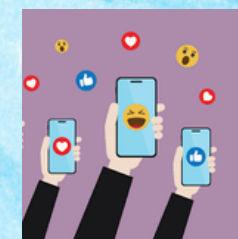


REDES DE APOYO

- Docentes y Docentes Directivos
- Encargado de Convivencia
- Equipo Psicoeducativo
- CESFAM más cercano
- Especialista particular
- FONO *4141 MINSAL - SALUD MENTAL



Desconéctate de las redes sociales de vez en cuando, en especial cuando se tornan conflictivas. A veces la mente requiere descanso.



No temas a equivocarte. Los errores son parte del aprendizaje.



Dedica tiempo a actividades recreativas sanas, ya sea deporte, arte, música o actividades al aire libre con amigos o familia.



Si crees que no puedes sobrellevar tu estado emocional, **NO DUDES EN PEDIR AYUDA**

¡¡Elige Autocuidarte!!

