



Cuidar tu salud

**es amararte,**

*proteger a tu familia y tu comunidad*



Cuida tu  
**salud mental**



**La salud mental**  
**es un componente integral**  
**y esencial de la salud** que  
incluye el bienestar emocional,  
psicológico y social.

# Consejos para tu Salud Mental



Duerme entre **6 a 8 horas nocturnas**



Realiza **30 minutos diarios** de actividad física



**Medita** para mejorar tu estado mental



Organiza **tu tiempo**



**Lee libros** que te gustan



Escucha tu **música preferida**



Aliméntate **saludablemente**

# Consejos en el Ámbito Personal



**Estructura tu proyecto de vida,** fíjate objetivos y realiza acciones diarias que te permitan lograrlo



**Mantén una visión positiva** y en perspectiva



**Aprende a comunicar tus sentimientos,** ya que guardarlos puede generar ansiedad



**Ten una actitud constructiva** (acéptate a ti mismo y a los demás tal cual son)

# Consejos en el Ámbito Social



Ante una situación de estrés  
**cuenta hasta 10 o 20 antes  
de reaccionar**



**Acude a familiares o amigos**  
cuando estés pasando por  
una situación difícil



**Rodéate de personas  
positivas** que te valoren y con  
quien puedas ser tu mismo



**Impacta positivamente** a los demás



**Cuida las relaciones** interpersonales

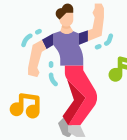
# Consejos en tu Ambiente Espiritual



Saca tiempo  
**para reflexionar**



Ábrete a la  
**Inspiración**



Ten conciencia de los  
**aspectos no materiales**  
de la vida



Identifica lo que  
**realmente tiene**  
sentido para ti



**Busca la espiritualidad**  
por medio de la  
meditación o la oración



Contribuye a  
**causas nobles**



**Fíjate en las cosas**  
**buenas** que tienes



**Libérate del estrés,**  
respira profundo y busca  
siempre las soluciones

Recuerda hacer seguimiento a tu salud con los programas de **promoción y mantenimiento de la salud** que en **Compensar tenemos para ti**

Agenda tus citas a través de nuestra página web opción **Transacciones Salud**

Si tienes dudas en salud, puedes resolverlas en **pregúntale**  tus dudas en **salud**

Conoce más consejos para cuidar tu salud **ingresando aquí**



Cuidar tu salud  
**es amar,**  
*proteger a tu familia y tu comunidad*

