



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

