

RECOMENDACIONES PARA MANTENER SU SALUD MENTAL:



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
**E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS**
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir!

1 Pase más tiempo con las personas que quiere y le hacen bien

2 Duerma lo suficiente (8 horas diarias)

3 Consuma alimentación saludable

4 Aprenda cosas nuevas, disfrute de su pasatiempo favorito.

5

Practique algún deporte frecuentemente.

6

Mantenga buen humor, sea optimista

7

Comuníquese de forma clara y respetuosa con los demás.

8

Siempre busque ayuda cuando lo necesite.



GRAN TERRITORIO DE LOS PASTOS
E.P.S. INDÍGENA
MALLAMAS
El Autocuidado en salud Para Un Buen Vivir!

“El autocuidado es fundamental, no permita que su bienestar mental dependa de algo o de alguien más”

Día Mundial de la Salud Mental

Amazonas
Putumayo Vaupés Cauca

Valle del Cauca

Caldas

Bogotá D.C

Nariño

Tolima Huila
Meta

Vichada

