

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

