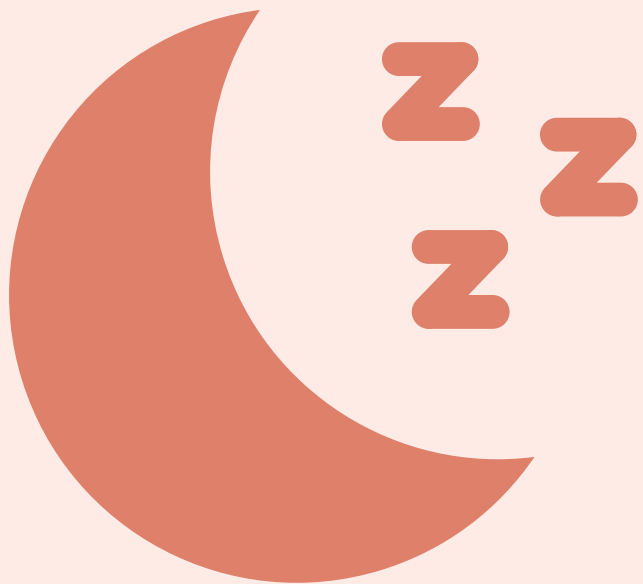




Cuida tu **mente**
Cuida tu **vida**

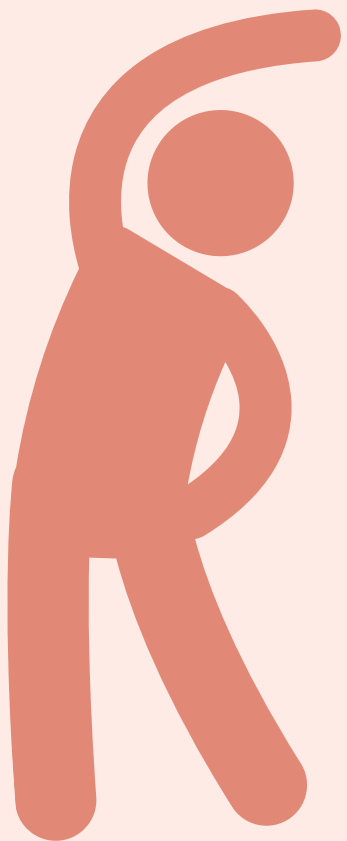
HÁBITOS SALUDABLES



DORMIR BIEN

Mejora la **concentración** y el **manejo emocional**

- Acuéstate y levántate a la **misma hora**
- Evita **pantallas** una hora antes de dormir
- Crea una **rutina** relajante antes de acostarte



EJERCICIO FÍSICO

Libera **endorfinas** (hormonas del bienestar)

Mejora el **sueño**

Reduce la **ansiedad**



COMER BIEN

Mejora el **estado de ánimo**

- Alimentos ricos en **omega-3, frutas, verduras y proteínas**
- **Evita** el exceso de azúcar, cafeína y ultraprocesados

TU BIENESTAR, UNA PRIORIDAD



1

No
estás **solo**



2

Hablar
también
es **sanar**



3

Cuida tu
cuerpo, tu
mente y tu
entorno



GESTIÓN EMOCIONAL

Capacidad de reconocer, comprender y manejar nuestras emociones de forma saludable

Mejora las **relaciones personales**

Reduce el **estrés** y la **ansiedad**

Ayuda a tomar **decisiones** más claras

Fortalece la **autoestima**

CONSEJOS

Identifica tus emociones

Valida lo que sientes, sin juzgarte

Usa técnicas de respiración o escritura

Pide ayuda si lo necesitas

Invierte en **ti**

Eres la persona **más importante** de tu **vida**