



Establece **relaciones personales** saludables.



Pide ayuda profesional.



Habla de tus emociones.



Haz **ejercicio**.



Piensa en **positivo**.



Respetar los **horarios de sueño**.



Practica lo que **más te guste**.



Organiza tus rutinas y actividades.

La salud mental es la salud de todos. ¡Cuídala!

www.som360.org



ENTRA AQUÍ PARA SABER MÁS