

DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN



MUTUAL
de seguridad
somos CChC®

10 CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

Realizar un trabajo preventivo para evitar padecer un cuadro de depresión es muy importante, por lo que te recomendamos tener presente:

-  **1** Cuida tu alimentación. Intenta comer sano y de manera equilibrada
-  **2** Practica algún hobby que sea de tu interés
-  **3** Establece metas realistas, tanto en tu vida personal como laboral
-  **4** Realiza alguna actividad física en forma regular
-  **5** Intenta dormir entre 7 y 9 horas diarias
-  **6** Acéptate y perdónate
-  **7** Apóyate en familiares o amigos. Comparte tiempo con ellos y evita aislarte
-  **8** Expresa tus sentimientos
-  **9** Evita consumir alcohol y/o drogas
-  **10** Busca ayuda profesional si lo necesitas