

# CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD MENTAL

Dra. Sheila Y. Maestre Bonet  
Psicóloga Clínica

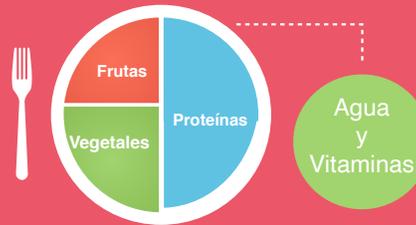
## Hacer Ejercicios Diariamente

- Aumenta la posibilidad de vivir más tiempo
- Te ayuda a controlar tu peso
- Reduce el riesgo de enfermedades del corazón
- Controla los niveles de azúcar en la sangre
- Mejora tu salud mental
- Mantiene tus habilidades de pensamiento, aprendizaje y juicio
- Duermes mejor y mejora tu salud sexual

x30



## Ingerir Comidas Saludables



- Protege tu sistema inmunológico
- Te hace más fuerte y te da energía
- Mejora tu estado de ánimo y el estrés
- Fortalece y mejora el cerebro

## Tomar Agua



x8

- Ayuda a eliminar los desechos a través de la orina
- Mantiene una temperatura normal en el cuerpo
- Lubrica y amortigua las articulaciones
- Ayuda a la digestión y evita el estreñimiento
- Mejora el mal aliento y mantiene la piel saludable
- Ayuda a evitar el dolor de cabeza y migraña

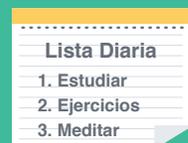
## Dormir

- Dormir de 8 a 10 horas diarias
- Incrementa la creatividad
- Ayuda a perder peso
- Mejora la memoria
- Reduce la depresión
- Protege el corazón



x7

## Lista Diaria de Cosas para Hacer



- Ayudan a generar un orden y a planificar tareas
- Generan sensación de control
- Promueven compromiso y satisfacción
- Aumentan la productividad y ayuda a la atención y concentración
- Te permiten monitorear tu rendimiento diario
- Liberan carga mental y disminuye el estrés

## Tomar Tiempo para Reflexionar

Ayuda a conocerte a ti mismo/a y a observar tu comportamiento:

- Quién soy
- Hacia dónde voy
- Para dónde voy
- Cuál es mi misión en la vida
- Qué espero de mi



## Tener Confianza en Ti



- Aumenta la autoestima
- Te ayuda a identificar tus éxitos y cualidades
- Promueve el estar positivo/a y optimista
- Aceptas cumplidos de otras personas
- Te ayuda a reconocer y aceptar tus debilidades
- Fomenta el agradecimiento por lo que tienes

## Crear Metas

- Te ayuda a concentrarte y a dirigirte
- Dan energía positiva
- Despiertan tu conciencia
- Te ayudan a tener visión de lo que quieres
- Establece un compromiso contigo mismo/a
- Te ayuda aceptar responsabilidades
- Fortalece tu confianza

