Hábitos de autocuidado

Cada día puedes cuidar tu salud mental

achs seguro laboral

En muchos casos, si tenemos buenos hábitos, podemos **evitar problemas de salud mental**, tal como con la salud física

Te recomendamos los siguientes:



Deja a tu mente descansar

En tu tiempo libre, intenta **desconectarte de tus obligaciones** y da espacio al ocio. No hacer nada o distraerse también está bien

Para informarte, hazlo solo en su justa medida. Consumir noticias negativas en exceso, puede **afectarnos emocionalmente**



Invierte tiempo en ti mismo/a

Practica algún **pasatiempo o actividad que disfrutas** (deporte baile, música, películas o series, juegos de mesa, etc.)

Hacer lo que nos gusta es una parte importantísima de nuestro bienestar general



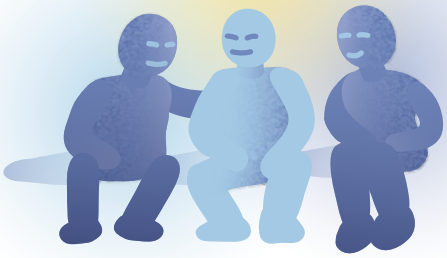
Se compasivo/a contigo

Intenta **reconocer** cuando tienes cansancio acumulado y necesitas un tiempo. **Poner en palabras** que ha sido un periodo difícil y que se necesita descansar puede ser sanador

Normaliza lo que sientes (a muchas personas les pasa), no tenemos que estar felices todo el tiempo, si un día te sientes mal, acoge esa emoción

Cada día puedes cuidar tu salud mental

achs seguro laboral



Apóyate en tus cercanos

Tus seres queridos se preocupan por ti
Cuenta con ellos/as para hablarles sobre lo que te pasa. Debemos entender que los problemas de salud mental no afectan solo a quien los padece, sino que también a todas las personas que lo rodean



Aliméntate bien

Para mantener los niveles de vitaminas y minerales necesarios para que tu cerebro funcione bien, debes tener una alimentación balanceada, esto te ayudará a tener mejor ánimo y energía

Evita tomar alcohol y otras drogas. El síndrome de abstinencia puede causar irritabilidad y ansiedad. Incluso el hábito del café podría dejarte más ansioso/a



Haz actividad física

Para liberar tensiones y disminuir la ansiedad
(sal a caminar, trotar, andar en bicicleta o entrena en casa)

Aprovecha para **tomar sol** y así conseguir vitamina D, clave para mantener un buen ánimo

Tanto mejor si lo haces en **áreas verdes** ya que estar cerca de la naturaleza puede ayudar con la ansiedad o la depresión

Para aprender más sobre salud mental visita **cuentame.achs.cl**

Las Mutualidades de Empleadores son fiscalizados por la Superintendencia de la Seguridad Social (www.suseso.cl)