

# Salud mental

## ¿Cómo podemos cuidar nuestra salud mental?

La salud mental y la salud física están en estrecha relación, por eso es importante que para mantener un bienestar integral (Físico y emocional) podamos practicar algunas de las siguientes actividades:

- Tener una **alimentación equilibrada**.
- **Expresar** en forma adecuada las emociones.
- Practicar ejercicios de **meditación y relajación**, es de vital importancia en estos tiempos aprender a respirar de forma adecuada, la respiración es el primer medio para mantener la calma y evitar el estrés.
- Manténgase socialmente activo “**sin salir de casa**”, haga llamadas, video llamadas, utilice el chat y comuníquese con personas que lo hagan sentir bien.
- Tenga **momentos de ocio**, juegue con su familia, lea un libro y practique actividades que sean satisfactorias.
- **Evita noticias negativas**, pero no se aleje de la realidad.
- Procure mantener un **buen sentido del humor**.

**En días pasados ya hemos hablado de la Salud Mental.... Algunas ideas que no podemos olvidar...**

Recordemos que la salud mental se define como un estado de bienestar emocional, psicológico y social.

### **Y qué es el bienestar?**

El bienestar son una serie de condiciones que nos dan sentimientos de satisfacción o de tranquilidad.