



LA SALUD MENTAL SÍ IMPORTA



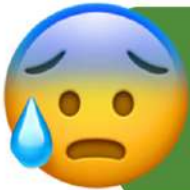
SABER VIVIR ES
HACER LO MEJOR QUE
PODEMOS CON LO QUE
TENEMOS EN EL
MOMENTO EN QUE
ESTAMOS



TODAS LAS EMOCIONES SON VÁLIDAS



TRISTEZA



ANSIEDAD



ALEGRÍA



FRUSTRACIÓN



¿CÓMO VALIDAR TUS EMOCIONES?



SÉ EMPÁTICO



LAS EMOCIONES TRISTES TAMBIÉN SON PARTE DE TÍ



RECONOCE TUS HERIDAS



ACEPTA LO QUE TE ENSEÑAN TUS EMOCIONES

¿QUÉ HACER SI NO QUIERO HACER NADA?



**RECONOCE
TU
NECESIDAD**

**A VECES EL
CUERPO
PIDE UN
DESCANSO**

**REGÁLATE
TIEMPO
PARA TÍ
MISMO**

**EXPLORA
COMO TE
SIENTES**

**ESCRIBE
COMO TE
SIENTES**

**BUSCA UN
CONSEJO**





RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR TUS EMOCIONES

1. No te enfoques en el problema, busca soluciones.
2. Cuando te sientas relajado, expresa lo que sientes.
3. Piensa antes de hablar, cuando estás molesto puedes decir cosas ofensivas.
4. Tómate un tiempo para salir de la situación que te altera. Cuenta hasta 10.
5. Aléjate de las personas con las que estas enojado, decepcionado o triste, hasta que tu malestar disminuya, así evitaras entrar en un conflicto innecesario.