

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL



LA SALUD MENTAL ES EL

Bienestar emocional, psicológico y social. Afecta cómo pensamos, sentimos y actuamos.



TENER UNA BUENA SALUD MENTAL

Ayuda a controlar el
estrés, a estar físicamente
saludable, a tener
relaciones sanas y
alcanzar tu potencial

LAS ENFERMEDADES MENTALES

son graves, afectan la manera de pensar, el humor y el comportamiento. Pueden ser ocasionales o de larga duración. Las personas que lo padecen pueden mejorar, e incluso recuperarse por completo.

SEÑALES DE ALERTA



Cambios en hábitos alimenticios o de sueño, aislarse de las personas y actividades que disfruta, sentirse vacío o como si nada importara, entre otras.

**¡SI NECESITAS AYUDA, NO DUDES EN
BUSCARLA!**



**LA SALUD MENTAL ES ESENCIAL, Y NO
ESTÁS SOLO**