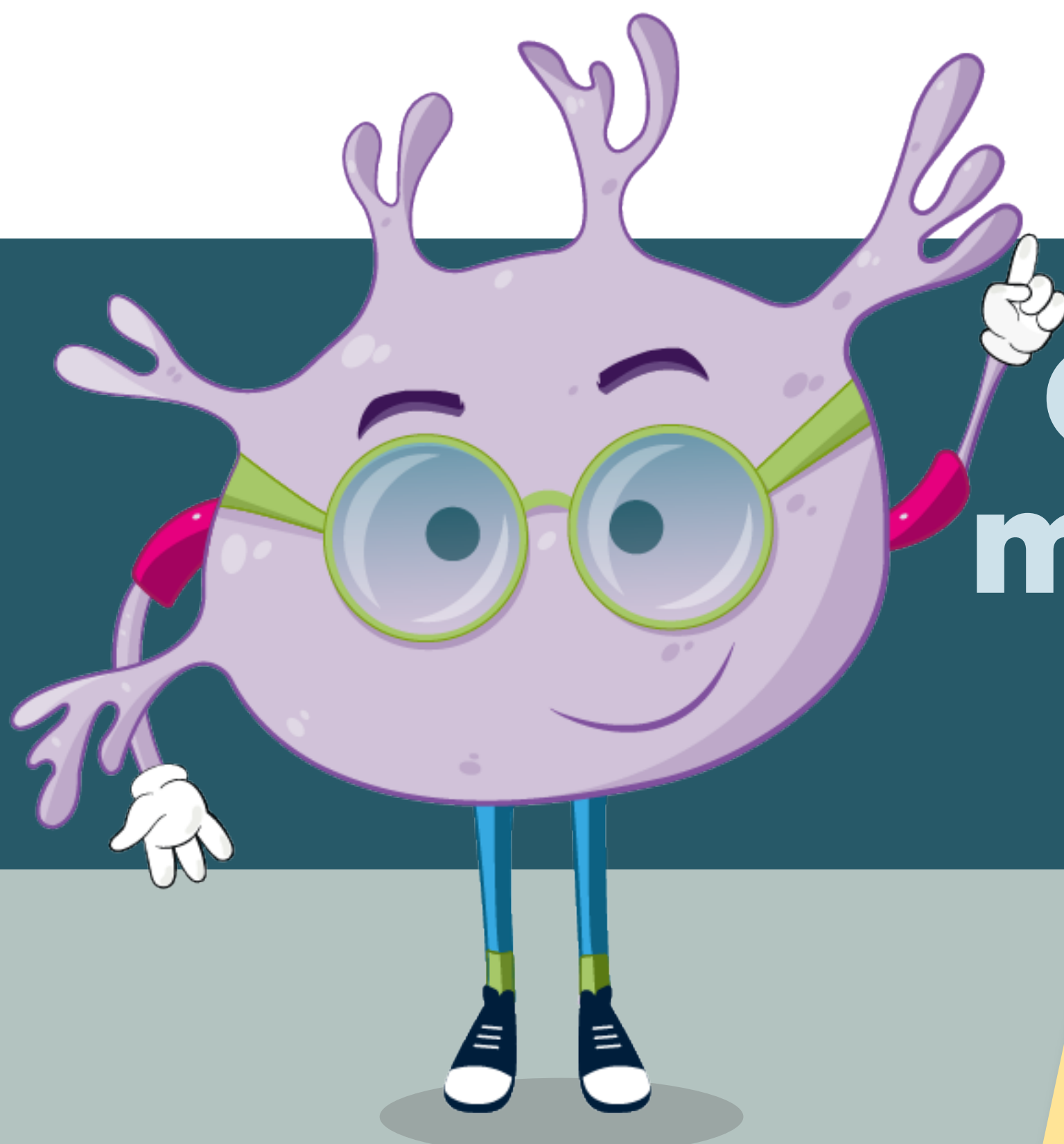


Glia

Plataforma Integral de Atención
en Salud Mental



Cuidado de la salud mental para **personas** que **viven solas**

Recomendaciones



Tratar de dormir **ocho horas diarias**



Planificar las actividades
que va a realizar durante
el día



Alimentarse **sana y equilibradamente**



Practicar **actividad física**



Realizar pausas activas (momento de
descanso o cambio de
actividad)



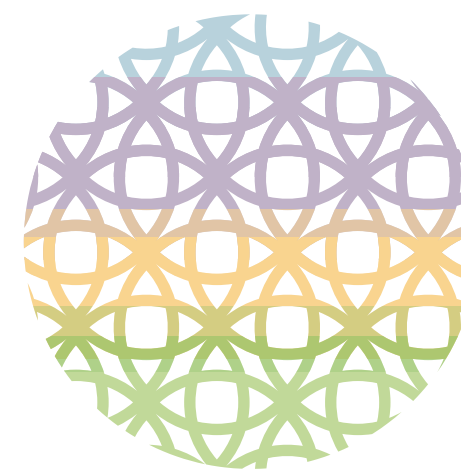
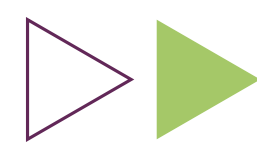
Reír con mayor
frecuencia



Buscar lo positivo o el aprendizaje de las
situaciones negativas.

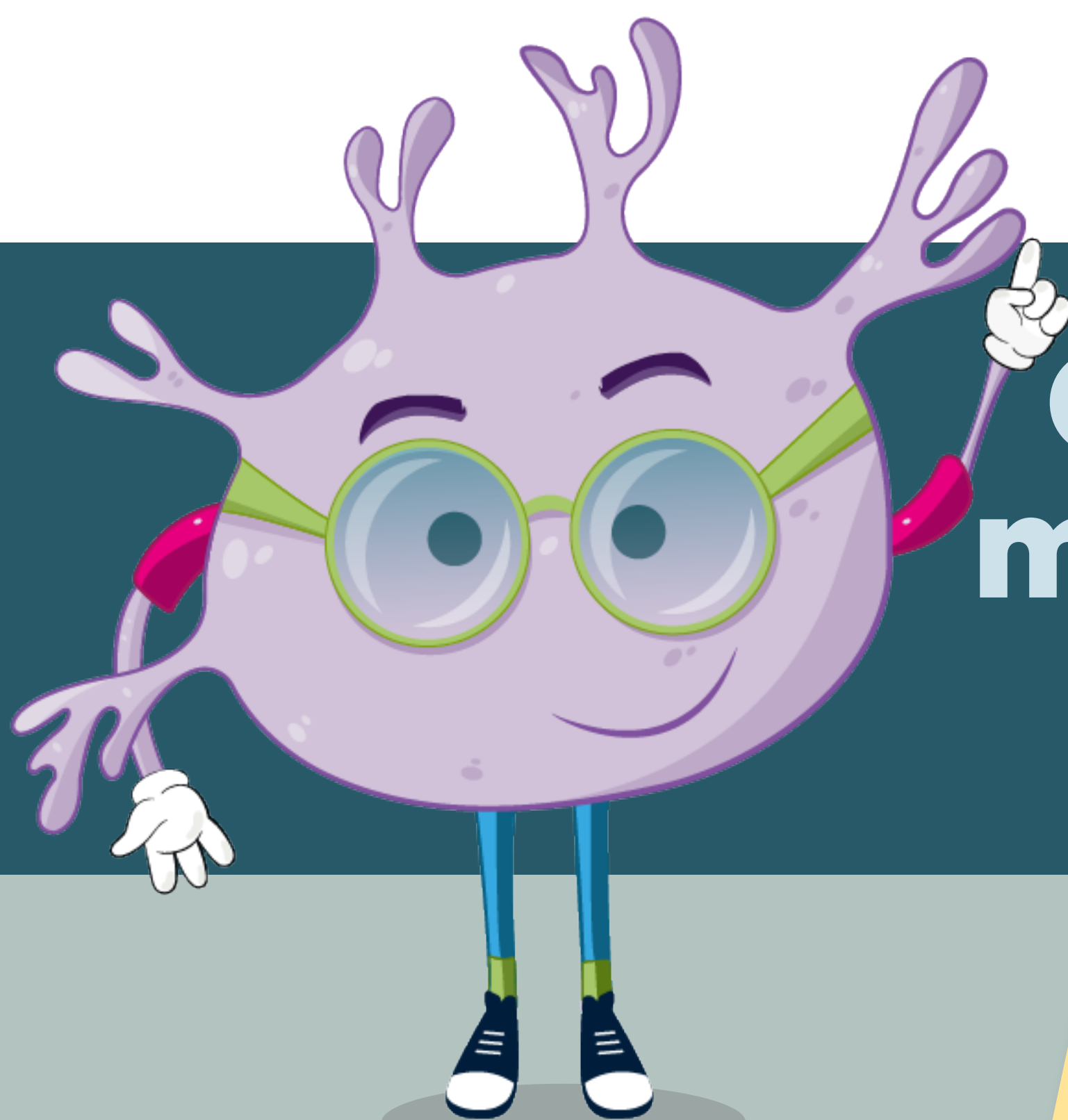


Pedir ayuda
cuando lo
necesites



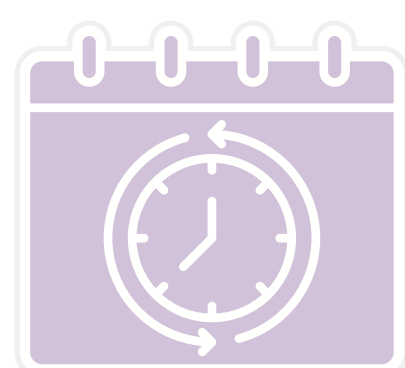
Glia

Plataforma Integral de Atención
en Salud Mental



Cuidado de la salud mental para **personas** que **viven solas**

Recomendaciones



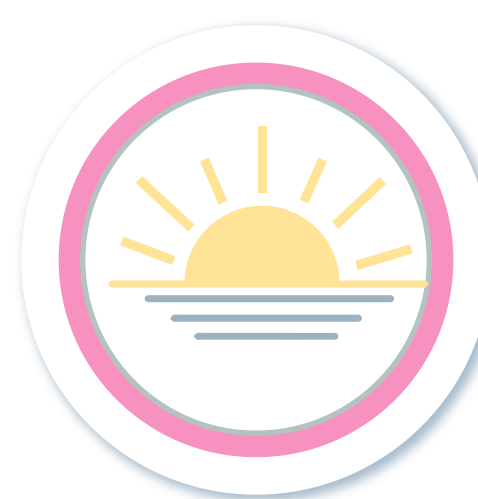
Dialogar con la familia o amigos sobre los principales acontecimientos del día.



Limitar el acceso a información negativa y orientar su interés a aquella que le ayude a aprender.



Romper las rutinas



Identificar cómo se siente al final del día



Recuerda:
El autocuidado
favorece su bienestar
físico y emocional