

Claves

PARA CUIDAR LA SALUD EMOCIONAL

La base para una buena salud mental es aprender a cuidarla

DAR MUESTRAS DE CARIÑO

Con palabras o gestos, exprésale a tus seres queridos que son importantes



ENSEÑAR A ENTENDER LAS EMOCIONES

Para poder expresar nuestras emociones, primero tenemos que comprender qué son. No hay emociones "buenas" ni "malas", si no formas diferentes de sentirnos ante las diferentes situaciones.



ESCUCHAR Y SER ESCUCHADO

Aprender a escuchar a los demás y a nosotros mismos es una tarea difícil. Ser escuchado y comprendido, haciendo preguntas y respetando la opinión de otros es una gran herramienta para desarrollar la inteligencia emocional.



CONSEJOS ÚTILES

Cada persona es una galaxia, y no todo es válido para todo el mundo. Sin embargo, aquí van algunos mantras que pueden ayudar:

Fíjate en los cambios

Dedícale tiempo

Sé paciente

Pon límites

Hablad

PIDE AYUDA

No somos superhéroes ni superheroínas, tenemos que aprender, y cada cosa lleva su tiempo.

Pedir ayuda no nos hace débiles, sólo muestra la **valentía** de poder expresar que yo solo/a no puedo hacerlo

