

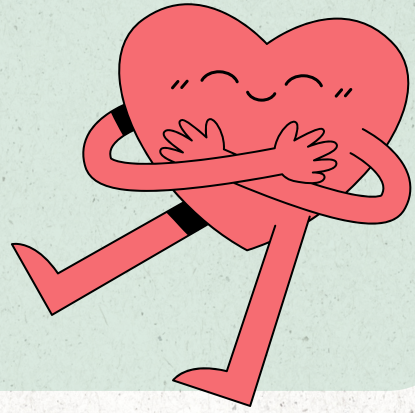
Claves

# 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

