

CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



Aprofita!

Fes activitats que t'agradin i/o per a les quals abans no tenies temps.

www.consaludmental.org



CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



No descuris les autocures!

És important mantenir les rutines i responsabilitats quotidianes de teletreball, familiars i oci.



Mantingues els horaris de son i de menjar.

www.consaludmental.org



CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



www.consaludmental.org

Si convius amb gent

Procura mantenir els teus espais i moments d'intimitat.



CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



www.consaludmental.org

Cuida la teva higiene mental

No et saturis d'informació.

Reserva només un moment del dia per a consultar informacions.

Evita informacions falses i cerca sempre fonts d'informació oficial.



CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



Si vius sol o sola

Utilitza les tecnologies de comunicació per a estar el més a prop possible de la teva família i amistats.

www.consaludmental.org



CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



Xarxes de suport mutu

Aprofita les noves tecnologies per a crear o mantenir una xarxa de suport mutu amb altres persones.

www.consaludmental.org



CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



Responsabilitat social

Pensa que no podem sortir al carrer per a protegir a les persones més vulnerables.

Estàs contribuint a la societat i actuant pel bé comú.

www.consaludmental.org



CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



Salut física

Procura fer exercici físic en la mesura de les teves possibilitats.

www.consaludmental.org

