

¡Mantenga la buena salud mental!



Los estudiantes de la universidad a veces tienen mucho estrés. Los estudiantes dejan a sus familias por la primera vez. También, tienen horarios muy ocupados. Si los estudiantes tienen estrés, ellos pueden tener otros problemas también. Cada estudiante es diferente pero puede tener los mismos síntomas como otros estudiantes. Si los estudiantes necesitan ayuda con manteniendo la buena salud mental, sigan estas recomendaciones de los médicos:

- ¡Evite las comidas grasosas!
- ¡No se olvide hacer ejercicio!
- ¡Haga del yoga!
- ¡Asista la terapia!
- ¡Salga de su cuarto o casa y vaya afuera!

Una dieta que es sana es necesario para la mente y el cuerpo. Si hace yoga, se siente muy bien todos los días porque se cuida. La terapia puede ayudar con el estrés, la ansiedad, y la depresión, porque habla sobre sus problemas y el médico da recomendaciones como despartarse temprano y conectarse con otras estudiantes de la universidad. Juntos, tenga bebida y habla su vida y algunas actividades que le gusta.

Por más información, llame 678-920-8906 o mande un mensaje al correo electrónico: [kgree073@odu.edu](mailto:kgree073@odu.edu)