

MANTENER LA BUENA SALUD MENTAL

La buena salud mental es muy importante. Mantener la buena salud mental es difícil para muchas personas en el mundo. Por ejemplo reducir el estrés es muy benéfico para muchas personas mantener la buena salud mental.



HAY MUCHAS EJEMPLOS PARA REDUCIR EL ESTRÉS

- Hable con tu persona favorita
- Camine con amigos o solo
- Duerma mucho
- Juegue con los gatos y perros*
- Cocine tu comida favorita
- Pratique yoga
- Juegue los videojuegos
- Lea un libro nuevo
- Pratique Duolingo
- Escriba tu emociones
- Monte el biceleta
- Vea la red sociales
- Coma los dulces
- Dibuje mucho



* [HTTPS://WWW.VET.CORNELL.EDU/PET-YOUR-CAT-REDUCE-STRESS](https://www.vet.cornell.edu/pet-your-cat-reduce-stress)

NECESSITA AYUDA?

Necesita ayuda? Contacte un medico mental o voy a la terapia. Terapia es muy benéfico para el estrés, depresión, o ansiedad. La terapia es bueno para muchas personas en el mundo.

