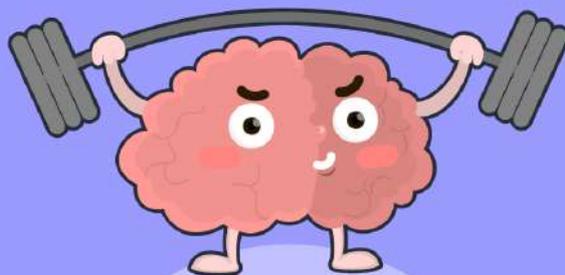


En el día de la salud mental

abrazo tu mente y practica estos ejercicios de autocuidado que te permitirán **sentirte mejor contigo mismo y con tu entorno.**



**Pon en práctica tu mente sabia
con la estrategia STOP:**

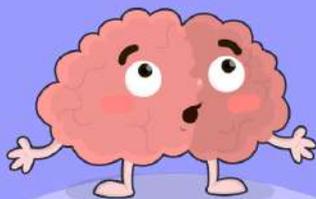
Stop (para):

Si percibes una emoción desagradable,

detén lo que estás haciendo

y no reacciones con la emocionalidad.

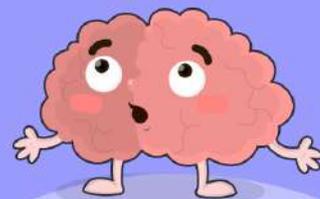
**Recuerda que tú eres quien
controla tus emociones.**



Da un paso atrás:

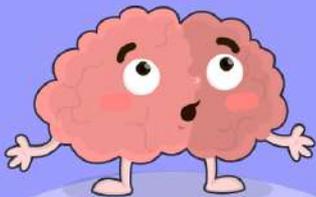
Reduce tu emocionalidad, mediante una respiración profunda. Esto te permitirá ser consciente de tus sensaciones tanto físicas y emocionales hasta que reduzcas la carga mental y puedas lograr mayor control...

**Recuerda que tú no eres tus emociones,
sino lo que haces con ellas.**



Observa:

Observa de manera
consciente y **no saques**
conclusiones previas
antes de evaluar la
situación en su totalidad.

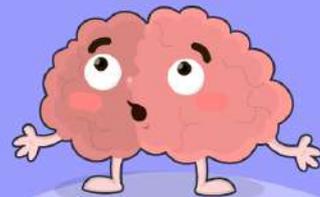


**Procede con
atención plena cambiar
lo siguiente:**

¿Qué deseo para esta situación?

¿Cuál es el objetivo principal de mis
sensaciones y pensamientos?

¿Qué decisión puedo elegir en
estos momentos para
sentirme mejor?



Recuerda que
“Tu salud mental es tu
mayor fortaleza,”
cuídala”

#DíaMundialDeLaSaludMental

