

# ¿Como Puedo Cuidar De Mi Salud Mental?

## 1. Quiérase a si mismo/a:

Haga cosas que le hagan sentirse bien. Relaciónese con personas que lo apoyen y deje atrás las amistades que no le aportan nada de positivo.

## 2. Manténgase activo/a mentalmente:

Participe de actividades sociales. Establezca una rutina y organice su tiempo.

## 3. Participe en actividades físicas:

Incorpore a su rutina actividades físicas. Haga cosas que sean divertidas y relajantes.

## 4. No use drogas ni abuse del alcohol:

Las drogas y el alcohol pueden cambiar las funciones mentales y físicas de algunas personas.

## 5. Mantenga un peso saludable:

Determine su peso ideal y cultive un estilo de vida para lograr un balance entre su actividad física y las calorías que consume.

## 6. Coma saludablemente:

Seleccione sus alimentos poniendo atención en las etiquetas de nutrición y coma una amplia variedad de alimentos.

## 7. Cultive un estilo de vida equilibrado:

Mantenga un balance entre el trabajo y su vida personal. Descanse. Aprenda a evitar y manejar el estrés.

## 8. Infórmese

Conozca y sepa identificar los factores de riesgo para las enfermedades mentales.

## 9. Aprenda los hechos:

Los mitos nos impiden buscar ayuda. El poder distinguir entre la realidad y los mitos que existen sobre las enfermedades mentales, le ayudara a estar mejor preparado para buscar ayuda.

## 10. Busque ayuda:

Hable de sus problemas con sus seres queridos o con profesionales de la salud mental. Busque apoyo para adaptarse a cambios inesperados en su vida. **Si cuidamos de nuestra salud mental, sabremos identificar los problemas y recibir a tiempo tratamiento para la depresión y otros temas de la salud mental.**

Red Nacional de Prevención de Suicidio: 1 (800) 273-8255

Unidad de Acceso a Servicios de Salud Mental: 1 (888)743-1478

County of San Bernardino  
Department of Behavioral Health  
Promotores de Salud





# Mitos y Malentendidos Falsos que Perpetúan al Estigma Asociado con la Enfermedad Mental

“Que las personas responsables, o bien se les puede culpar por sus enfermedades mentales.”

“Que la gente que vive con una enfermedad mental es muy diferente a mi.”

“Que la enfermedad mental no es nuestro problema y no afectara a nuestras vidas.”

“Que todas las enfermedades mentales son iguales.”

“Que no podemos ayudar en nada a la gente que vive con enfermedad mentales.”

“Que las enfermedades mentales son permanentes y no se pueden tratar o controlar para permitir una vida feliz y productiva.”

“Que las personas son definidas por su enfermedad mental, y que eso es lo mas importante acerca de ellos.”

[www.eachmindmatters.org/  
get-informed/sobre-sanamente](http://www.eachmindmatters.org/get-informed/sobre-sanamente)

