

# El cuidado de la salud mental

Escucha música, la música tiene efecto calmante y el poder de hacernos recrear pensamientos positivos

Respira, concentra tu atención en como el aire entra por las fosas nasales hasta llenar tus pulmones, mantenlo 5 segundos y suelta lentamente por la boca

Realiza ejercicios de estiramiento, para elongar tus músculos y articulaciones y liberar la tensión acumulada



Disfruta de una ducha caliente, la caída del agua a temperatura alta ayuda a disminuir la ansiedad

Pégate un capricho comiendo aquello que más te guste, pues con el placer de comer liberamos endorfinas, también conocidas como la "hormona de la felicidad"

Hidrátate, bebe un vaso de agua si te sientes ansioso, hazlo cada vez que notes que suben los niveles de estrés

RECUERDA...

BUSCA PAZ  
PARA TU MENTE  
Y OBTENDRÁS  
SALUD PARA TU  
CUERPO



**ASISPA**  
Atención a Personas

40 años