



# Cuida tu salud mental



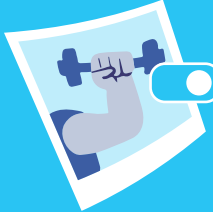
## Relájate

Duerme **8 horas** y descansa.



## Comparte tus emociones

con amigxs, familia y otras personas cercanas.



## Ejercítate

Cuida tu cuerpo y estado de ánimo.



## Fija metas

que definan tus prioridades.



## Come sanamente

y evita excesos.



## Conecta contigo

y con tu entorno.



## Actívate

a solas o con compañía.



## Se sincero contigo

y, si lo necesitas, acude con un profesional.



## Cuidate

Medita, pasea, dedícate un espacio.

## Si el consumo de bebidas con alcohol...

Es frecuente.

Se da en grandes cantidades.



Ha incrementado considerablemente.

Ha llevado a perder el control.

No respeta horarios.

Se ocupa para gestionar emociones.

Provoca sentimientos de culpa y/o vergüenza.

Provoca lagunas de memoria.

Causa lesiones a ti u otras personas.

Hace que otrxs se preocupen por ti y las personas alrededor.

Genera problemas familiares, legales, escolares, económicos.

Evalúa tu consumo de bebidas con alcohol



Acude a un Centro Comunitario de Salud Mental y Adicciones



**Cultiva tu bienestar**

**PIDE AYUDA NO ESTÁS SOLX**

Llama sin costo a la línea de la vida al:

**800 911 2000**