

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social, y afecta la forma en que pensamos, sentimos, actuamos, tomamos decisiones y nos relacionamos con las demás personas. La salud mental se refiere a cuidar de una enfermedad mental pero también es esencial para su salud en general y para su calidad de vida. El autocuidado puede ser clave para mantener su salud mental y servir de apoyo para su tratamiento y recuperación, sobrellevar el estrés y mejorar su calidad de vida.

Los siguientes son algunos consejos para ayudarle a comenzar a cuidarse a sí mismo:

- **Haga ejercicio con regularidad.** Tan solo 30 minutos de caminatas diarias pueden ayudarle a mejorar su estado de ánimo y su salud. No necesariamente tienen que ser 30 minutos de una sola vez, pueden ser cantidades pequeñas de ejercicio durante el día.
- **Consuma alimentos saludables y comidas con regularidad, y manténgase hidratado.** Una dieta balanceada y mucha agua pueden aumentar su nivel de energía y de atención a lo largo del día. Asimismo, limite el consumo de bebidas con cafeína, como refrescos gaseosos o café.
- **Dele importancia al sueño.** Establezca un horario y asegúrese de dormir suficiente tiempo. Reduzca su grado de exposición a la luz azul de su teléfono o de su computadora antes de que se vaya a dormir.
- **Intente practicar una actividad relajante.** Explore diversos programas o aplicaciones móviles de relajación muscular o ejercicios de respiración. Establezca un horario regular para estas actividades.
- **Establezca metas y prioridades.** Decida lo que debe hacerse en este momento y lo que puede esperar. Aprenda a decir “no” a personas o tareas nuevas si empieza a sentir que está asumiendo demasiadas cosas. Al final del día, celebre lo que ha logrado.
- **Practique la gratitud.** Recuerde diariamente cosas por las que está agradecido. Sea específico. Escríbalas en su diario y repítalas mentalmente.
- **Manténgase en contacto.** Comuníquese con sus amigos o familiares que le ofrecen apoyo emocional.

El autocuidado es diferente para cada persona y es importante descubrir qué es lo que usted necesita y disfruta. Podría intentar diferentes cosas hasta descubrir qué funciona mejor para usted. Además, si bien el autocuidado no es una cura para las enfermedades mentales, comprender qué ocasiona o desencadena sus síntomas y qué técnicas funcionan le puede ayudar a cuidar su salud mental.

Si usted o alguien que conoce está pasando dificultades o tiene pensamientos suicidas, llame al **988**