

# Mujer, así puedes cuidar tu salud mental

## 6 CONSEJOS para lograrlo

La salud mental es fundamental para el bienestar de todas las personas. Este mes, por ser especial para ti (08 de marzo - Día internacional de la Mujer), y con asesoría de la psicóloga Elizabeth León García, te compartimos los siguientes consejos para cuidar de ti.

1

### Haz ejercicio regularmente



Practicar pilates, yoga, entrenamientos de fuerza y cardiovasculares (como correr, nadar y caminar) ayudan a reducir el estrés y la ansiedad.

2

### Crea una rutina de cuidado personal



Dedica tiempo para tí misma, puedes realizar actividades para relajarte como ir al spa, salir de compras, leer un libro, meditar o tomar un baño relajante.

3

### Practica la autocompasión



No olvides que es normal tener altibajos, equivocarse y hasta enojarse consigo misma. Tener la libertad de sentir sin juzgarse.

4

### Socializa con tus seres queridos



Conectarte con amigos y familiares, ayuda a reducir el estrés y la ansiedad.

5

### Busca apoyo profesional



¡Luchar con problemas de salud mental no es fácil! Te invitamos a buscar la asesoría de psicólogos o terapeutas.

6

### ¡Siempre hay una salida!



Busca apoyo social, acude a las líneas de ayuda cuando lo necesites: línea #155, línea Púrpura Distrital 018000112137 / 3007551846 y 123



En **DoctorAkí** te acompañamos a tomar las mejores decisiones, para que cuides de ti o busques ayuda cuando lo consideres necesario.

Recuerda que siempre estaremos listos con nuestros especialistas para cuidar tu salud mental. **Aquí, pensamos en tu bienestar.**