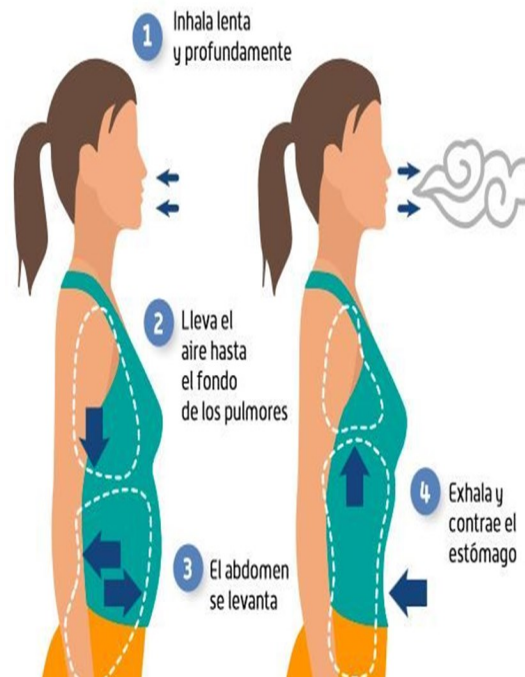
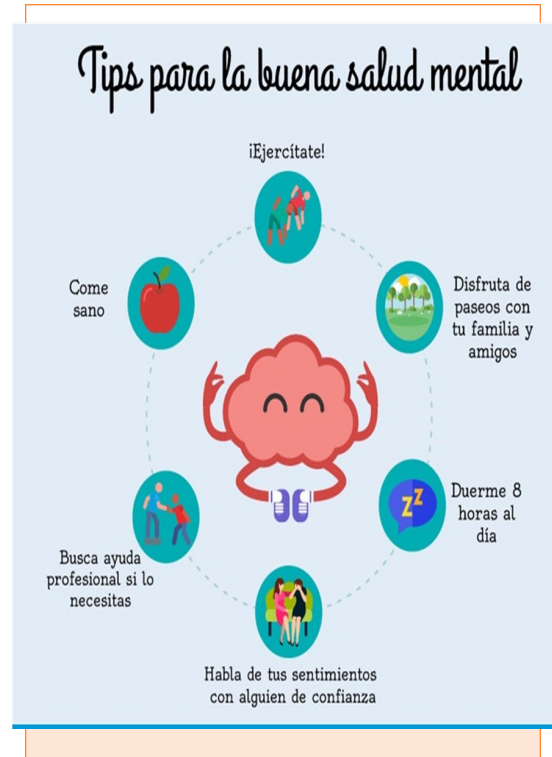


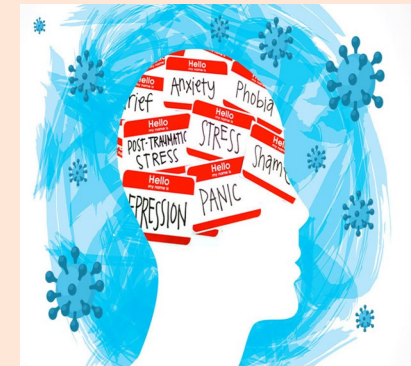
La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el que las personas pueden hacer frente al estrés de la vida, trabajar de forma productiva y contribuir a su comunidad de manera positiva. Por lo mismo, la salud mental y el bienestar social deben considerarse como ámbitos fundamentales del ser humano.



¡TU FUTURO ESTA CON NOSOTROS!

TESCH

TECNOLÓGICO DE ESTUDIOS SUPERIORES
CHICOLOAPAN



LA IMPORTANCIA DE MANTENER UNA ADECUADA SALUD MENTAL

EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

GOBIERNO DE MÉXICO

Recomendaciones para

mantener una buena salud
mental durante el
confinamiento

- ◆ Planifica tu día
- ◆ Mantén una dieta saludable.
- ◆ Mantén tus horarios de sueño estructurados.
- ◆ Realiza ejercicio. .

- ◆ Cuidate.
- ◆ Realiza actividades de ocio.
- ◆ DES-infórmate. .
- ◆ Iníciate en la práctica de relajación o mindfulness.

