

¡TU SALUD MENTAL TAMBIÉN ASISTE A CLASE!

Conoce los pequeños cambios diarios
que tendrán gran impacto en tu bienestar



Una red de apoyo son las personas y recursos que te brindan soporte emocional, práctico e informativo en tu vida

HAY MUCHOS TIPOS...

CUIDA TU CUERPO:



Muévete 30 minutos al día pueden ayudarte a liberar estrés.



Aliméntate mejor. Lo que comes también influye en cómo te sientes.



Hidrátate. Tu cerebro funciona mejor cuando toma suficiente agua.

CUIDA TU MENTE:



Haz una pausa. Dedica unos minutos a respirar y estar presente.



Desconéctate un rato. Entre menos redes, más bienestar.



Aprende algo nuevo. Tu mente también necesita nuevos retos.



Exprésate. Escribir puede ayudarte a ordenar tus emociones.



Practica la gratitud. Reconoce lo bueno que pasó en tu día.

ASEGÚRATE UN DESCANSO:



Duerme bien. Unas 7 o 9 horas marcan mucho la diferencia



Menos pantallas antes de dormir. Tu descanso te lo agradecerá.



Haz pausas durante el día
Descansar. también es ser productivo.

Y SI TE SIENTES...

Triste o irritable constantemente, ya no disfrutas actividades que antes te gustaban, tienes problemas para dormir o comer, y sientes que no puedes más.

ES MOMENTO DE PEDIR AYUDA

Y tener en cuenta que no puedes cambiar todo de una vez; lo mejor es empezar con un hábito, ser constante y luego sumar otro.

BIENESTAR UNIVERSITARIO

Acreditada Institucionalmente en Alta Calidad
por 6 años con lugar de desarrollo en Bogotá D.C