

# Consejos para cuidar tu salud mental

Cuidar tu salud mental y tu bienestar puede ayudarte a vivir la vida de una manera positiva y significativa.

Entérate de cómo puedes trabajar, estudiar, conectar con los demás, participar en actividades de nuestra comunidad y repuntar cuando aparezcan cambios y desafíos en la vida.



## ¿Cómo puedes mejorar tu salud mental?

Hay muchas formas de cuidar tu salud mental y bienestar.



### Mantente en movimiento

Encuentra una actividad que disfrutes, así será más probable que la sigas practicando. Ya sea ir al gimnasio, patear una pelota con un amigo o amiga, o salir a caminar. Comienza con metas pequeñas que sean fáciles de alcanzar. Pedirle a un amigo o amiga que te acompañe puede ayudarte a seguir el rumbo.

Mantenerse en movimiento puede ayudarte a:

- Dormir mejor,
- manejar el estrés,
- mejorar tu estado de ánimo.



## Conéctate con los demás

Pasa tiempo con tu familia, tus amistades, tu grupo, tus mascotas y con personas de tu comunidad. Esto puede ayudar a fortalecer tu salud mental y bienestar.

Puedes conocer personas a través de:

- Trabajo voluntario,
- pasatiempos,
- deportes,
- clubes y comités.

Encontrar una comunidad segura en línea también puede ayudarte a conectar con los demás y a conocer nuevas personas.



## Haz cosas que sean importantes para ti

Sigue haciendo las cosas que amas y que son importantes para ti, o reconéctate con algo que solías disfrutar. Esto puede ayudarte a entretenerte y a sentir que tienes un propósito. También puede ayudarte a aumentar tu confianza y a conectarte con los demás.

Es posible que algunas de las cosas que haces sean por gusto, como leer o tocar la guitarra. Otras actividades, como estudiar o trabajar, también pueden brindarte nuevas habilidades y metas.



## Aliméntate bien

Comer bien puede mejorar tu estado de ánimo, tus niveles de energía, y tu salud y bienestar. Intenta comer alimentos nutritivos y beber mucha agua, ya que esto le da a tu cuerpo y cerebro la energía que necesitan para funcionar bien.

Planificar tus comidas puede ayudarte a nutrir tu cuerpo. Procura encontrar formas de incluir alimentos nutritivos que tengan los colores del arcoiris, lo que te permitirá obtener una variedad de vitaminas y minerales. También puedes preparar una comida casera que llene tu cuerpo de energía y te haga sentir bien.

Intenta que la comida no sea una forma de lidiar con el estrés. Por ejemplo, en vez de comer muchos bocados cuando sientes estrés, trata de hacer una actividad para relajarte.



## Duerme bien y descansa

El sueño de calidad puede darte más energía, ayudarte a concentrarte y favorecer tu salud mental y bienestar.

Puedes intentar:

- Apagar las pantallas al menos una hora antes de acostarte,
- hacer un ejercicio de relajación, como meditar o escuchar música relajante,
- tener una rutina para la hora de dormir.

Puedes evitar:

- Beber cafeína al menos 6 horas antes de acostarte,
- tomar siestas largas tarde en el día.



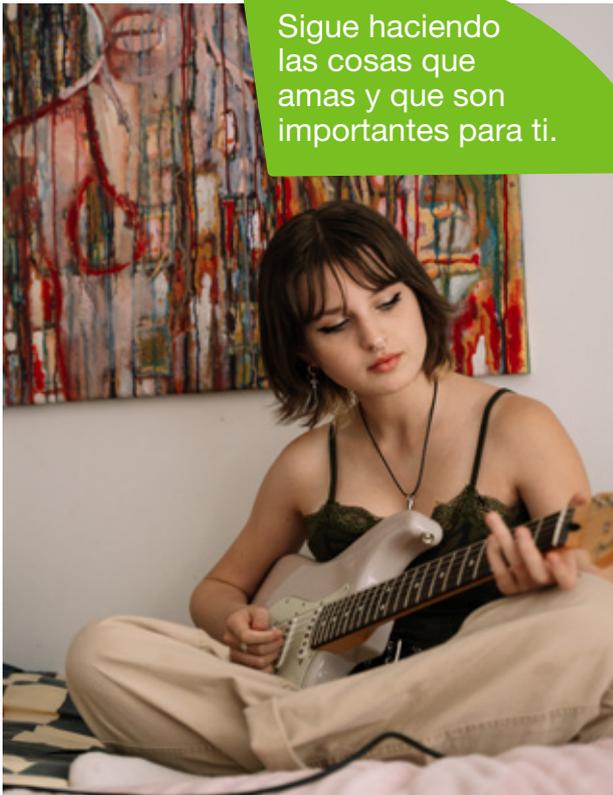


## Reduce el consumo de alcohol y otras drogas

Reducir el consumo de alcohol y otras drogas puede ayudarte a dormir mejor, a sentirte mejor físicamente, y favorecer tu salud mental y bienestar.

Es posible que el alcohol y otras drogas te hagan sentir bien en el momento que los consumes, pero pueden hacerte sentir peor con el paso del tiempo.

Sigue haciendo las cosas que amas y que son importantes para ti.



## Cómo conseguir ayuda

Si tú o alguien que conoces está pasando por un momento difícil, headspace puede brindarte apoyo. Para obtener más consejos sobre cómo cuidar tu salud mental y bienestar, puedes visitar nuestro sitio web.

[headspace.org.au](https://www.headspace.org.au)

Para recibir ayuda en línea o por teléfono, o para encontrar un centro headspace cercano, visita [headspace.org.au](https://www.headspace.org.au).

Si estás en peligro en este momento, llama al 000.

headspace National Youth Mental Health Foundation está financiada por el Departamento de Salud del gobierno de Australia (Australian Government Department of Health).

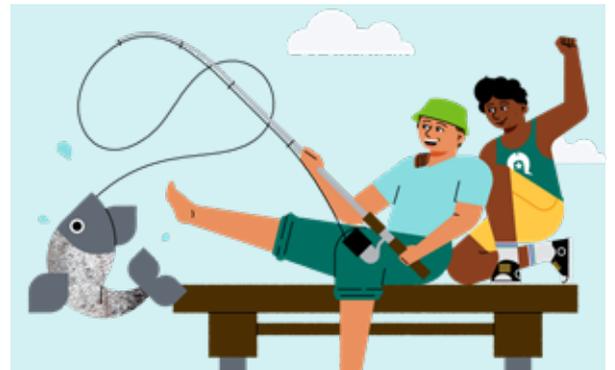
## ¿Cómo puedes mejorar tu salud mental?

Tómate un tiempo para pensar sobre cómo manejas los momentos difíciles. Es posible que algunas cosas que sueles hacer en situaciones difíciles sean útiles, y otras no tanto.

Puedes aprender diferentes maneras de mantener tu salud mental y bienestar en momentos difíciles.

Por ejemplo:

- Exprésate a través del arte, la música o escribe un diario,
- pasa tiempo en la naturaleza,
- escribe sobre los desafíos que has enfrentado y cómo los superaste,
- fija metas pequeñas y alcánzalas
- sé amable contigo mismo/a
- medita o haz ejercicios de relajación.



Si necesitas más apoyo, debes recurrir a alguien en quien confíes, como un amigo o una amiga, un miembro de tu familia, un docente, una persona mayor, un consejero, o puedes acudir al servicio de salud.

Para hablar con alguien de manera urgente, llama a Lifeline al 13 11 14 o a Suicide Call Back Service al 1300 659 467.