

# Cuidando nuestro bienestar emocional

Alegría

## 01. Practicar la gratitud diariamente:

Tómate un momento cada día para reflexionar sobre tres cosas por las que te sientes agradecido/a. Esto ayudará a cambiar el enfoque hacia lo positivo y cultivar una actitud de aprecio.



## 02. Establecer límites saludables:

Aprende a decir "no" cuando sea necesario y establece límites claros en tus relaciones y compromisos. Esto te ayudará a evitar el agotamiento y a mantener un equilibrio saludable en tu vida.



## 03. Priorizar el autocuidado:

Dedica tiempo regularmente a actividades que te brinden alegría y calma. Puede ser leer un libro, practicar un hobby, dar un paseo en la naturaleza o disfrutar de un baño relajante. El autocuidado es esencial para mantener una buena salud mental.



Tristeza

## 04. Cultivar relaciones saludables:

Busca la compañía de personas que te brinden apoyo emocional y te hagan sentir valorado/a. Las relaciones positivas y significativas contribuyen en gran medida a nuestra salud mental.



Ira

Amor