Día mundial de la Salud Mental

10 de Octubre



Cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestro cuerpo.

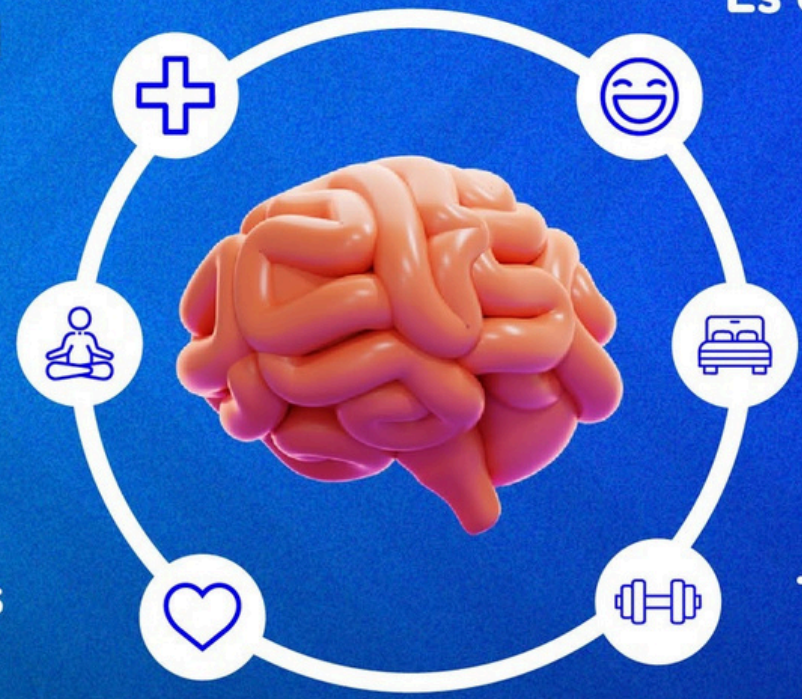
www.csbp.com.bo
#YoSoyResponsableDelCambio

Caja de Salud
Banca Privada

¿Qué es la Salud Mental?

Es un estado de bienestar integral mediante el cual el individuo podrá:

- Contribuir en su comunidad
- Es consciente de sus capacidades
- Puede lidiar con el estrés y conflictos diarios
- Gana el sustento y disfruta de la vida
- Manifestar sus sentimientos
- Trabaja de forma productiva



www.csbp.com.bo
#YoSoyResponsableDelCambio

Caja de Salud
Banca Privada

¿Cuál es el objetivo del día mundial de la Salud Mental?

Sensibilizar sobre los problemas relacionados con la salud mental, para generar un conjunto de estrategias que sirvan de apoyo a estas personas y les permita sobrellevar su enfermedad

Tips para fomentar la buena salud mental



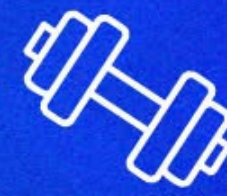
Realiza un hobbie



Mente activa



No consumas drogras



Haz ejercicio



Cuida tu vida social



Alimentate bien



Administra tu tiempo



Duerme bien

son algunos tips que te ayudaran a tener una buena Salud Mental

www.csbp.com.bo
#YoSoyResponsableDelCambio

Caja de Salud
Banca Privada



Hablemos, escuchemos y apoyémonos.

Porque el bienestar empieza cuando rompemos el silencio

Día mundial de la Salud Mental

Realizado por:
Área de psicología
regional Santa Cruz

www.csbp.com.bo
#YoSoyResponsableDelCambio

Caja de Salud
Banca Privada