

# 8 CONSEJOS SALUDABLES

LA SALUD MENTAL ES UN DERECHO HUMANO UNIVERSAL

#WORLDMENTALHEALTHDAY  
#DÍAMUNDIALDELASALUDMENTAL



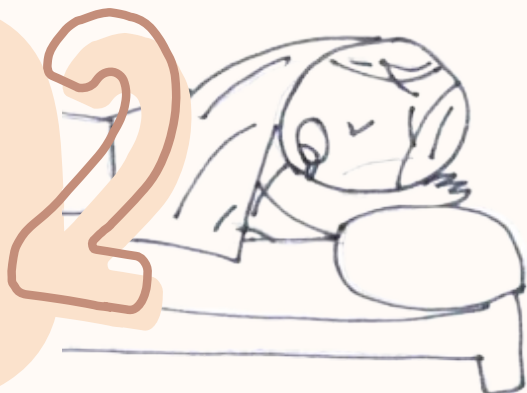
# 1

## COMER SANO

La comida es la clave para ser un superstar no solo en la pista de atletismo, sino también en el ring mental. ¡Un desayuno sabroso es la chispa para el cerebro y sus conexiones!

## DORMIR 8 HORAS

Mientras dormimos, nuestro cerebro se prepara para el siguiente día. En este tiempo, construye caminos nuevos para facilitar el aprendizaje y la memoria. ¡Y hay evidencia de que un buen sueño nocturno puede mejorar tu habilidad para resolver problemas y aprender mejor!



# 3

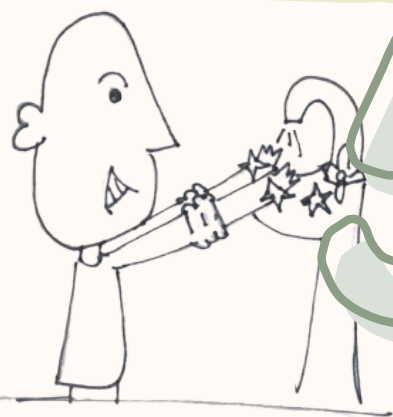
## HACER DEPORTE

Mover el cuerpo con regularidad, ya sea sudando en solitario o en equipo, ayuda a que la mente se sienta genial, se manejen las emociones con más calma, y se desarrollen habilidades como la paciencia, la disciplina y la tolerancia.

## BEBER AGUA

No hay nada como un buen trago de agua para poner el coco a tope. ¡Mantente hidratad@ y súper concentrad@! Cuando se trata de situaciones de alta demanda cerebral, como estudiar para los exámenes, un buen suministro de H2O es clave para el éxito.

# 4



# 5

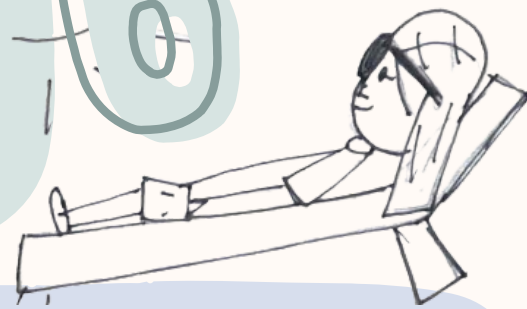
## HIGIENE

Mantenerse limpios y cuidar nuestro aspecto personal es una manera infalible de plantarle cara a los virus y bacterias que amenazan nuestra salud. Con solo lavarse las manos a menudo reducimos riesgo de contagios ¿Quién iba a pensar que algo tan simple podía tener un impacto tan grande?

## TOMA ELSOL

Atrapa un poco de sol y dale a tu cuerpo un subidón de serotonina y melatonina. Estas dos hormonas son vitales para el equilibrio de nuestro humor, sueño y otros aspectos que impactan nuestra salud mental.

# 6



# 7

## MEDITA

¡Vamos, meditadores! ¿Qué tal alcanzar la serenidad, el equilibrio emocional, la autoestima y la empatía? Resulta que quienes se toman 30 minutos al día para meditar aumentan la materia gris en su cerebro, lo que significa una mejor memoria, aprendizaje y empatía. ¡A seguir meditando!

## EVITA LO NO SALUDABLE

¿Quién necesita alcohol o drogas cuando puedes ser el alma de la fiesta sin ellas? Saltarse esos vicios puede hacer maravillas para tu cerebro, alegrando tu espíritu, fortaleciendo tus defensas y evitando peligros como el cáncer. ¡Salud para ti!

# 8

