

# ¡Cuide su salud mental!



**Tenga** espacios de ocio, ayuda a la relajación.  
**Pase** tiempo en la naturaleza



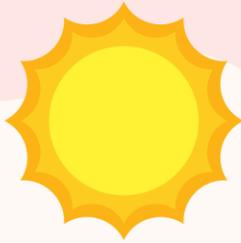
**Practique** actividad física y meditación para manejar estrés



**Rodéese** de personas que aporten bienestar a su vida



**Escriba** como se siente



**Tome** un poco de sol



**Duerma** bien



**Abrace**



**Sea amable** consigo mismo (a)



**Aprenda** a decir **¡NO!**



**Expresé** lo que siente



**Salga** a caminar



**Busque** ayuda

## Apóyese en sus seres queridos

¡Cultive buenas relaciones interpersonales!



MINISTERIO DE SALUD

GOBIERNO DE COSTA RICA