



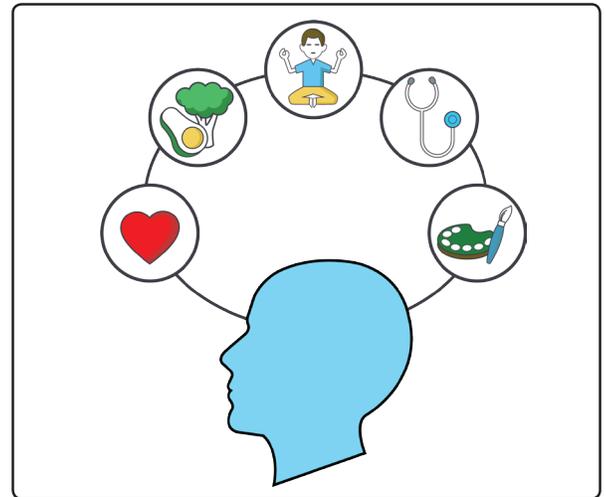
EAP NAVEGADOR

Agosto 2018

Consejos para mejorar su salud mental

Una buena salud mental es tan importante como la buena salud física. Pero todos enfrentamos cambios en la vida que pueden ser un desafío para nuestro bienestar emocional. Estas ideas pueden mantenerle animado:

- 1. Manténgase en contacto con familiares y amigos.** Mantener relaciones es bueno para su salud mental. Llame y visite a sus hijos o nietos. Si no tiene familia o amigos cerca de usted, únase a una iglesia local o a una organización comunitaria.
- 2. Dese un tiempo para adaptarse a los cambios importantes de la vida.** Si usted está por retirarse o se está mudando, esté preparado para sentir una pérdida. Lo mismo es cierto si su cónyuge o un amigo muere. El duelo es natural y necesario.
- 3. Manténgase ocupado con actividades mentalmente estimulantes.** Considere el ofrecerse como voluntario o tomar una clase. Explore nuevos intereses, como aprender otro idioma.
- 4. Adquiera una mascota.** Una mascota puede ser un compañero maravilloso. Los dueños de mascotas hacen más ejercicio y tienen más contacto social que aquellos que no tienen una.
- 5. Ejercítese.** Tome un paseo o viaje en bicicleta. El ejercicio mejora el cómo se siente usted, tanto mental como físicamente.



- 6. Duerma lo suficiente.** La falta de sueño puede contribuir a la depresión. Trate de dormir lo que necesite.
- 7. Practique el optimismo y el buen humor.** Una actitud positiva y la risa levantan el estado de ánimo. Pase tiempo con personas que le hagan reír. Rente películas divertidas.

Si desea obtener más información sobre cómo mejorar su salud mental, comuníquese con su EAP:

Llame: 800-433-2320

Texto: 503-980-1777

**Correo electrónico:
info@cascadecenters.com**

Conectate con nosotros



Para más información contacte Cascade Centers:

llame al: 800-433-2320

texto: 503-980-1777

correo electrónico: info@cascadecenters.com

visitar: www.cascadecenters.com