

Para cuidar tu salud mental te recomendamos la siguiente técnica, que te puede ayudar a manejar, gestionar tus emociones y detenerte a pensar lo que harás



STOP, PARA, DETENTE
Haz una pausa en lo que sea que estés haciendo.



TÓMATE UN MOMENTO
Un respiro.
Siente tu respiración.



OBSERVA Y CONECTA
con lo que estás viviendo.
Emociones-Pensamientos-Cuerpo.



PIENSA, CONTINÚA
Ábrete a nuevas posibilidades,
nuevas respuestas.



Atiende tu salud mental, busca apoyo necesario y cuidala. Si no sabes a quien o a dónde acudir puedes pedirnos ayuda en cualquiera de los centros de salud:

COMISIÓN ESTATAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES

- 📍 Juárez 235, Zona Centro, Colima, Col.
- ☎️ **312 314 4667 y 312 330 2216**
- ✉️ cecacolima19@gmail.com
- 📍 Comisión Estatal de Salud Mental y Adicciones Colima
- 📱 @cesmacolima
- 📷 @cesmacolima

CENTROS UNEME CAPA

Colima

- 📍 República de Cuba Esq. Pastizales, Col. Mirador de la Cumbre II
- ☎️ **312 330 5864**
- ✉️ unemecapacolima@gmail.com

Manzanillo

- 📍 Amado Nervo 551, Fracc. Nuevo Salagua
- ☎️ **314 336 7737**
- ✉️ unemecapamanzanillo@gmail.com

Tecomán

- 📍 Laguna del Jabalí Esq. Laguna de Juluapan, Col. Primavera del Real
- ☎️ **313 326 6540**
- ✉️ unemecapatecoman@gmail.com

En la Línea de la Vida
#QueremosEscucharte
800 911 2000



COLIMA
Gobierno del Estado

Servicios de Salud

Autocuidado de la Salud Mental



COMISIÓN ESTATAL DE SALUD MENTAL Y ADICCIONES



Servicios de Salud



¿Qué es la Salud Mental?

Según la Organización Mundial de la Salud, la Salud Mental es un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad.



Bienestar y Salud

Toma en cuenta que el bienestar incluye lo físico, mental y por ende es salud integral.



¿Cómo llevas tu Salud Integral?

Mira las siguientes preguntas y evalúa tu salud mental:

- 1 ¿Valoras tu salud mental como importante y prioritaria?
- 2 ¿Evitas situaciones que afectan tu salud integral?
- 3 ¿Tomas en cuenta los recursos disponibles en tu red de apoyo?
- 4 ¿Buscas información en fuentes confiables para analizar con criterio retos, acontecimientos y decisiones de la vida?

Estas estrategias te ayudarán a mantenerte sano



Es importante que sepas que para tener salud mental, es indispensable tener Autocuidado

El **autocuidado** no es un acto egoísta sino es la buena administración del único regalo que tenemos para ofrecer a los demás en vida, NOSOTROS(AS) MISMOS(AS), esto implica acciones intencionadas para enfrentar y regular elementos individuales, interpersonales (relaciones con otras personas) y contextuales para contar y mantener la salud integral, en especial la mental.

Para cuidar tu Salud Mental

te recomendamos los siguientes pilares para tu salud:

- 1 Cuida y valora tus emociones: alejate de personas y ambientes tóxicos.
 - Mantén relaciones personales saludables.
 - Practica la respiración para liberar y relajar.
- 2 Mueve tu cuerpo y corazón al menos 30 minutos al día.
- 3 Come bien. Consume más verduras, frutas, legumbres, cereal integral y toma más agua.
- 4 Cuida tus hábitos de sueño.
 - Elimina bebidas estimulantes, televisión, teléfono móvil antes de dormir.
- 5 Encuentra una pasión, lee, baila, dibuja, construye, teje, forma parte de un grupo.
- 6 Gestiona tus emociones.

