



Reflexionemos Orientación y Sugerencias.

Recuerda tratar al otro como te gustaría ser tratado. No te dejes para después. ¡Tú eres tu prioridad!

Autocuidado y Cuidados de la Salud Mental.

Una bella manera de cuidar de ti y cuidar de otros, es siendo respetuoso y asertivo con nosotros mismo y con los demás, Sobre todo, cuando nos referimos al dolor personal o al de otros en temas de salud física y/o mental"

Acá te dejamos orientaciones prácticas que pueden ser útil:



Evitar el aislamiento.



Regular horarios de sueños y alimentación.



Hacer ejercicios o actividades físicas.



Mantener relaciones personales saludables.

Mantener organizadas tus rutinas y actividades.

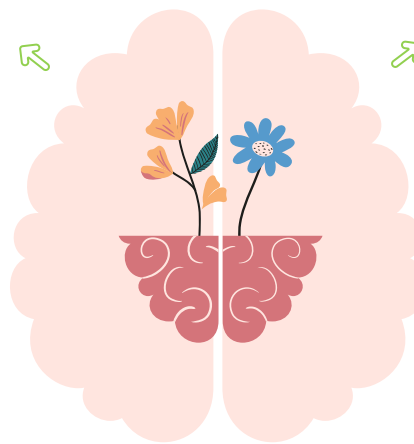


Distinguir y hablar de nuestras emociones.

Tener tiempo de relajación o hobbies.



Ríe con más frecuencia.



Mira los problemas como retos.

Si tienes dificultades para sobrellevar tu salud mental, o tus síntomas comienzan a interferir en tu trabajo y/o vida diaria. Puedes llamarnos al **Centro de Contención y Orientación Psicosocial de la DET** y consultar con un profesional de la salud mental. Fono +56 939508266 (TURNO H). **Unidad de Gestión Conductual y Salud Mental – GSSO**