

10 de octubre

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL



ESTÁ BIEN, NO ESTAR BIEN

Puedes ser una persona positiva, feliz, agradecida y aún así tener días no tan buenos, estresantes o malos...

Tristeza, ansiedad, depresión y los días malos son parte de ser humano.

Las emociones no son algo que escogemos y seleccionamos, son algo que sentimos incluso las negativas.

Está bien no estar bien, no tienes que fingir, permítete sentir todos tus sentimientos.



RECUERDA

**Llorar está
bien**

**Pedir ayuda
es de
valientes**

**Está bien si
no entiendes
lo que sientes**



**Eres
suficiente**

**Está bien
empezar de
nuevo**

**No estás solx,
aunque te
sientas así**

**Este
sentimiento
pasará**

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

La salud mental no es la ausencia de problemas o enfermedades mentales, es un estado de bienestar, en donde el objetivo es la satisfacción, no la felicidad constante e inquebrantable.

Lo que funciona para una persona no funciona para todos, puede llevar tiempo encontrar lo que más te ayude.

Está bien pedir ayuda, no es un signo de debilidad o algo de lo que avergonzarse.

