

# Cuida tu Salud Mental

Expresa tus sentimientos  
y preocupaciones con las  
personas que te rodean

Recuerda que sentir  
miedo ante circunstancias  
como la actual es normal



Si requieres orientación, acércate a nosotros:

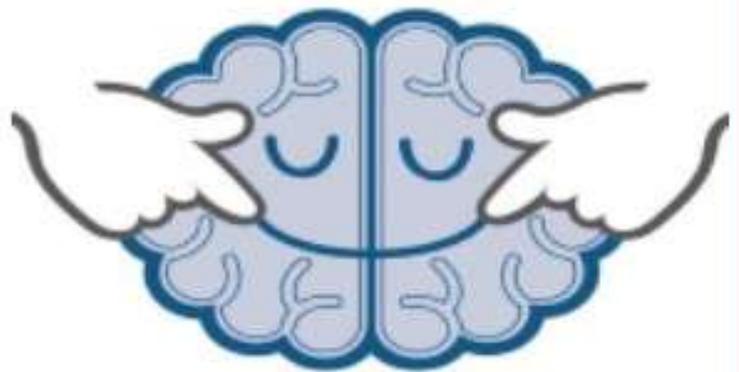
Línea Garza 71 720 00 ext. 2888 / 771 717 2033

icshupsicologia@gmail.com



# Cuida tu Salud Mental

Si has presentado malestar emocional por alguna situación personal, es probable que percibas un aumento de preocupación ante la situación social actual



**Si es tu caso, te recomendamos acercarte a un profesional de la salud mental**

**¡Recuerda que actualmente contamos con otras formas de comunicarnos!**

Si requieres orientación, acércate a nosotros:

Línea Garza 71 720 00 ext. 2888 / 771 717 2033

icshupsicologia@gmail.com 



# Cuida tu Salud Mental

¿Te has preguntado en qué momento el miedo, o la ansiedad, que experimentas requiere de atención psicológica?

**Cuando, por ejemplo, nuestro estado emocional, así como los hábitos de sueño y de alimentación cambian drásticamente; no podemos dejar de experimentar preocupación**



Si requieres orientación, acércate a nosotros:

Línea Garza 71 720 00 ext. 2888 / 771 717 2033

icshupsicologia@gmail.com



# Cuida tu Salud Mental

Ten en cuenta que tus emociones suelen ser respuestas a tus pensamientos, a veces los pensamientos pueden ser erróneos y nos llevan a tomar decisiones poco benéficas



Toma distancia y analiza tu perspectiva sobre los hechos



Si requieres orientación, acércate a nosotros:

Línea Garza 71 720 00 ext. 2888 / 771 717 2033

icshupsicologia@gmail.com



# Cuida tu Salud Mental

Cambia tu discurso:

Modifica el uso de palabras como  
*“siempre, nunca, todo, nada,  
todxs, nadie”*

Reemplaza los *“debería”* por  
*“preferiría, me gustaría, podría”*



**Recuerda:**

**No todo sucede, hay muchas otras posibilidades de  
pensar las situaciones**

**Si requieres orientación, acércate a nosotros:**

**Línea Garza 71 720 00 ext. 2888 / 771 717 2033**

**icshupsicologia@gmail.com**



# Cuida tu Salud Mental

Ten en cuenta que...

**Esto es temporal**

**No subestimes las situaciones positivas que se dan a conocer día con día y tampoco sobreestimes los riesgos**

**No minimices tu fortaleza, y la de otros, para enfrentar la situación**

**Disfruta del tiempo y espacio que tengas**

**Lo que resistes, persiste: Reconoce y acepta aquello que te preocupa y te genera ansiedad**

**Encontrarnos con el miedo de que otros, o uno mismo, enferme o muera, abre la posibilidad de disfrutar y ver la vida con otra perspectiva**

Si requieres orientación, acércate a nosotros:

Línea Garza 71 720 00 ext. 2888 / 771 717 2033

icshupsicologia@gmail.com

