5 CONSEJOS PARA COMBATIR LA DEPRESIÓN

1 Piensa positivo

No minimices tus logros y casualidades.

Mantén una actitud positiva.

2 Busca un pasatiempo

Importante para tu salud mental, la satisfacción y la autoestima

3 Fortalece tus relaciones sociales

Interactúe socialmente en forma positiva.

Muestre interés en otras personas y comparta intereses y actividades.

4 Medita

Te ayudara a relajarte, ordena tus ideas y concéntrate en lo positivo

5 Mejora tu dieta

Trata de comer de manera equilibrada.

Cambia el café por el té verde para reducir estrés y la ansiedad.

Si requiere orientación, acerca de nosotros:

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

icshupsicologia@gmail.com