

# CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



**Aprofita!**

**Fes activitats que t'agradin i/o per a les quals abans no tenies temps.**

[www.consaludmental.org](http://www.consaludmental.org)



# CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



**No descuris les autocures!**

**És important mantenir les rutines i responsabilitats quotidianes de teletreball, familiars i oci.**



Mantingues els horaris de son i de menjar.

[www.consaludmental.org](http://www.consaludmental.org)



# CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



[www.consaludmental.org](http://www.consaludmental.org)

## Si convius amb gent

**Procura mantenir els teus espais i moments d'intimitat.**



# CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



[www.consaludmental.org](http://www.consaludmental.org)

## Cuida la teva higiene mental

**No et saturis d'informació.**

**Reserva només un moment del dia per a consultar informacions.**

**Evita informacions falses i cerca sempre fonts d'informació oficial.**



# CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



## Si vius sol o sola

**Utilitza les tecnologies de comunicació per a estar el més a prop possible de la teva família i amistats.**

[www.consaludmental.org](http://www.consaludmental.org)



# CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



## Xarxes de suport mutu

**Aprofita les noves tecnologies per a crear o mantenir una xarxa de suport mutu amb altres persones.**

[www.consaludmental.org](http://www.consaludmental.org)



# CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



## Responsabilitat social

**Pensa que no podem sortir al carrer per a protegir a les persones més vulnerables.**

**Estàs contribuint a la societat i actuant pel bé comú.**

[www.consaludmental.org](http://www.consaludmental.org)



# CUIDA LA TEVA SALUT MENTAL



## Salut física

**Procura fer exercici físic en la mesura de les teves possibilitats.**

[www.consaludmental.org](http://www.consaludmental.org)

