

Día Mundial de la Salud Mental

Octubre 10,
2023



Pasos simples para reconocer
la depresión de Asuntos de Vida



Identifica los Síntomas

Sentimiento
de Tristeza o
Desesperanza

Pérdida de
Interés en
Actividades

Insomnio
o Dormir
Demasiado

Concentración
Deficiente

Estrategias de Autocuidado



Comer Comidas
Saludables



Hacer Ejercicio de 20
a 30 Minutos al Día



Crear una Rutina de
Manejo del Estrés



Tomar Medicamentos
de acuerdo a la
Prescripción

Busca Apoyo



Pasa Tiempo
con tus Seres
Queridos



Habla con
un Médico

Contacta a Asuntos de Vida



Llama gratis a Asuntos de Vida en cualquier momento.

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar

mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al **+1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Están disponibles servicios de traducción y de TTY/TRS 711

