

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



Asuntos de Vida de Empathia
1-800-367-7474
mylifematters.com

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted
prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.

