



***Mayo, mes nacional
de la concienciación
de la salud mental***

***“El poder del cambio
está en ti...
anímate y supérate”***



Programa SISMAAD

***NeoMed Center
Gurabo***

***Tel: (787)737-2311 ext. 282
(787)737-5373***

***Carretera 941 Salida
Barrio Jaguas***

***Lunes a Viernes
8:00 a.m. a 5:00 p.m.***

***NeoMed Center
San Lorenzo***

***Tel: (787)715-3620
Calle Condado # 11
(detrás del Centro
Gubernamental)***

***Lunes y Viernes
8:00 a.m. a 5:00 p.m.***

NeoMed Center
PO BOX 1277
Gurabo, P.R. 00778

Teléfono: (787) 737-2311
Fax: (787)737-5373

Revisado abril 2013



SALUD MENTAL

Ideas para conservarla



***PROGRAMA SISMAAD
Servicios Integrales
de Salud Mental,
Alcohol y Drogas***

IDEAS PARA CONSERVAR TU SALUD MENTAL

El mes de mayo ha sido designado para concienciar y orientar sobre el problema de salud mental. Millones de personas alrededor del mundo viven con problemas de salud mental por lo que este mes, en nuestro esfuerzo por mejorar este problema le presentamos algunas recomendaciones para conservar la salud mental.

⇒ Trabaja para tu mejoramiento personal.

⇒ No pierdas el tiempo ni la energía luchando contra lo que no se puede cambiar ni evitar.

⇒ Siéntete parte vital de tu familia, tu grupo de trabajo, tu comunidad, tu planeta.

⇒ Amate, perdónate y aprende a perdonar a los demás y a olvidar.



⇒ Acepta a las personas y a las situaciones como son.

⇒ No esperes que todo el mundo y todas las cosas se adapten a tu conveniencia y comodidad.

⇒ Benefíciate de experiencias pasadas.

⇒ Alcanza un sentido apropiado de logro.

⇒ Establece relaciones significativas con los demás.

⇒ Auto disciplínate.

⇒ No te dejas dominar por las emociones.

⇒ Sé tolerante contigo mismo y con los demás.

⇒ Tolerancia las desilusiones y los contratiempos, sin afectarte demasiado.

⇒ Deriva satisfacción de la vida a través del apoyo y ayuda de las contribuciones que ofrece a los demás, por encima de cualquier ganancia y de placer personal tuyo.



⇒ Conoce tus debilidades y limitaciones.

⇒ Enfrenta la vida con realismo.

⇒ Respeta las diferentes maneras de ser y hacer.

⇒ Mejora tu ambiente cuando sea posible y adáptate, cuando sea necesario.

⇒ Equilibra tu labor con la diversión.

⇒ Establece un balance entre tu trabajo, escuela y el recreo de tal manera que tengas tiempo para relajarte.

⇒ Sé realista. Espera de ti lo que entiendes que puedes hacer. No lo hagas todo a la vez. Establece metas a corto plazo para así poder lograr aquellas que te has propuesto hacer a largo plazo.