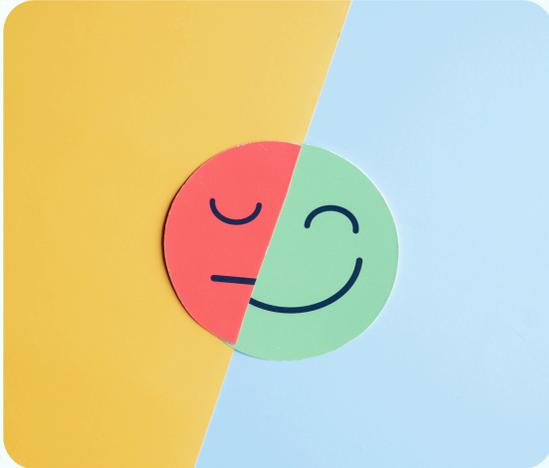




# CONOCE TU SALUD MENTAL: LA CONCIENCIA TEMPRANA IMPORTA



## ► NOTA LOS CAMBIOS DE ÁNIMO

Presta atención a los cambios en cómo te sientes, como la tristeza, la irritabilidad o la pérdida de interés en cosas que normalmente disfrutas. Los primeros indicios de cambio pueden ser señales importantes para observar más de cerca tu salud mental.

## ► REvisa tus niveles de energía

Tu energía a menudo refleja tu bienestar mental. Sentirte inusualmente cansado, inquieto o incapaz de concentrarte puede significar que tu mente y tu cuerpo necesitan más cuidado y apoyo.



## ► HABLA CON ALGUIEN DE CONFIANZA

Abrirte sobre cómo te sientes puede marcar una gran diferencia. Ya sea con un amigo, un familiar o un profesional, hablar te ayuda a sentirte apoyado y menos solo.





# CONOCE TU SALUD MENTAL: LA CONCIENCIA TEMPRANA IMPORTA



## ► ESCUCHA A TU CUERPO

Tu cuerpo a menudo señala lo que siente tu mente, como dolores de cabeza, tensión o fatiga. Revisar tu estado físico puede ser una forma útil de detectar el estrés o los cambios de ánimo a tiempo.

## ► APRENDE A RECONOCER TUS DESENCADENANTES

Observa qué situaciones, entornos o hábitos afectan tu estado de ánimo o tu nivel de estrés. Reconocer los desencadenantes te ayuda a prepararte, establecer límites y usar estrategias de afrontamiento saludables antes de que las cosas se acumulen.



## ► BUSCA APOYO A TIEMPO

Cuanto antes atiendas las preocupaciones de salud mental, más fácil será manejarlas. Pedir ayuda a tiempo, antes de que las cosas se vuelvan abrumadoras, puede proteger tu bienestar a largo plazo.

## CÓMO BREE HEALTH PUEDE AYUDAR

Bree Health ofrece apoyo confidencial, coaching y recursos de bienestar para cuidar tu salud mental. Ingresa a través de la aplicación móvil de Bree Health o visítanos en línea en cualquier momento para acceder a la atención que se ajuste a tus necesidades.