



NUTRE TU MENTE: CUIDANDO TU ENERGÍA MENTAL



► PROTEGE TUS ESTÍMULOS MENTALES

Tu cerebro absorbe más que comida: absorbe conversaciones, medios e información. Elige contenido que informe y eleve en lugar de abrumar. Reducir la exposición a estímulos negativos puede mejorar la concentración y el estado de ánimo.

► CREA ESPACIO PARA EL SILENCIO

La claridad mental requiere pausas intencionales. Incluso unos pocos minutos de silencio, respiración lenta o alejarte de las pantallas pueden ayudar a que tu cerebro se reinicie y recupere energía. Crear pequeños momentos de tranquilidad a lo largo del día favorece la concentración, reduce el estrés y restaura la energía mental.



► ESTIMULA TU CURIOSIDAD

Aprender algo nuevo, ya sea una habilidad, un pasatiempo o un tema que siempre te ha despertado interés, fortalece la flexibilidad cognitiva y desarrolla la confianza. Involucrar tu curiosidad mantiene tu mente activa, ágil y abierta al crecimiento de maneras significativas.



NUTRE TU MENTE: CUIDANDO TU ENERGÍA MENTAL



► DESCANSA TU MENTE PENSANTE

La multitarea constante puede agotar la energía mental y dificultar la concentración. Cuando sea posible, concéntrate en una tarea a la vez y permítete completarla por completo. Ir más despacio mejora la claridad, reduce la sensación de agobio y favorece una mejor toma de decisiones.

► FORTALECE LAS CONEXIONES

Las relaciones saludables desempeñan un papel poderoso en el bienestar mental. Pasar tiempo con personas que escuchan, animan y respetan tus límites fortalece la resiliencia emocional y te recuerda que no tienes que enfrentar los desafíos en soledad.



► REvisa cómo te sientes

El cuidado mental incluye la conciencia. Haz una pausa de vez en cuando para preguntarte cómo te sientes y qué necesitas. Pequeños ajustes pueden prevenir el agotamiento antes de que se acumule.

CÓMO BREE HEALTH PUEDE AYUDAR

Bree Health ofrece apoyo confidencial, coaching y recursos de bienestar para respaldar tu bienestar mental. Inicia sesión a través de la aplicación móvil de Bree Health o visítanos en línea en cualquier momento para conectarte con la atención que se adapte a tus necesidades.