



## **SALUD MENTAL EN VERANO: MANTENTE EN EQUILIBRIO TODA LA TEMPORADA**



### **► DEDICA TIEMPO PARA RECARGAR ENERGÍAS**

El verano suele traer vacaciones, actividades familiares y agendas llenas. Aunque es fácil mantenerse ocupado, dedicar tiempo para descansar y recargar energías te ayuda a mantener tu energía y disfrutar la temporada al máximo.

### **► MANTÉN UNA RUTINA SENCILLA**

Los días más largos pueden alterar los hábitos saludables. Mantener un horario de sueño constante, comer a horas regulares y dedicar tiempo para moverte puede ayudarte a sentirte de la mejor manera durante todo el verano.



### **► SAL AL AIRE LIBRE**

Pasar tiempo al aire libre puede mejorar tu estado de ánimo, reducir el estrés y aumentar tu bienestar general. Ya sea dando un paseo por el vecindario o pasando tiempo en un parque local, el aire fresco puede ayudarte a recargarte y comenzar de nuevo.



## **SALUD MENTAL EN VERANO: MANTENTE EN EQUILIBRIO TODA LA TEMPORADA**



### **► MANTENTE PRESENTE**

Es fácil pasar rápidamente de una actividad a otra. Tómate unos minutos cada día para bajar el ritmo, disfrutar la temporada y enfocarte en lo que más importa, en lugar de intentar hacerlo todo.

### **► ESTABLECE LÍMITES SALUDABLES**

El verano puede llenar tu calendario rápidamente. Está bien decir que no, proteger tu tiempo personal y dejar espacio para descansar sin sentirte culpable.



### **► DISFRUTA LAS PEQUEÑAS COSAS**

No todos los momentos memorables del verano tienen que ser unas grandes vacaciones. Leer en el porche, disfrutar de un atardecer, pasar tiempo con tus seres queridos o dar un paseo tranquilo por la tarde pueden tener un impacto duradero en tu bienestar.

### **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.