



6

Maneras de cuidar tus emociones

1

Pinta, escribe, canta o baila, así puedes expresar y reconocer como están tus pensamientos o emociones.



Programa la hora de levantarte, asearte, comer, estudiar, hacer actividad física y dormir. Tener rutinas genera sensación de orden y bienestar.

2

3

Cuando sientas tristeza, preocupación o enojo puedes mirarte al espejo y a pesar de tu emoción, intenta sostener una sonrisa algunos segundos y piensa en algo positivo. Así activas otros músculos en tu cara y le envías otras señales a tu cerebro para relajar tu mente.



Si necesitas resolver una situación y lo que estás haciendo no funciona; descansa, realiza otra actividad diferente, respira o camina. Es probable que lleguen nuevos pensamientos y nuevas formas de solucionarla.

4

5

A veces no podemos con todo lo que sentimos y está bien reconocerlo, busca a un adulto de confianza y aunque a veces no entiendan muy bien lo que sucede pueden apoyarte y darte consejos para resolver la situación.



Si usas redes sociales, busca perfiles que te ayuden a cuidar tu salud mental y tus emociones.

6