

CUIDANDO NUESTRA SALUD MENTAL

Cómo nuestra salud mental
se ve influida por roles,
expectativas y más.



1

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Es el **bienestar** físico,
psicológico y social.

Se relaciona con cómo
vivimos, nos cuidamos y
nos **relacionamos.**



2

ALGUNOS FACTORES QUE GENERAN ESTRÉS Y ANSIEDAD

- ➡ **Roles sociales** asociados al género.
- ➡ **Sobrecarga** laboral y emocional.
- ➡ Reparto desigual de **tareas y cuidados.**
- ➡ Imagen corporal y **estereotipos.**



3

LA IMPORTANCIA DE LAS RELACIONES SALUDABLES

- ➡ El **amor** no es sacrificio.
- ➡ Relaciones de **respeto mutuo**.
- ➡ Alimenta una **red de apoyo** fuerte.
- ➡ Habla con tus **amiguais**.
- ➡ **Diviértete** de forma saludable.



4

¡¡CUÍDATE!!

- ➡ Dedica **tiempo para ti**.
- ➡ Reconoce tus **logros**.
- ➡ Acepta y **cuida tu cuerpo**
Es único.
- ➡ Comunica tus **emociones**
- ➡ Aprende a **decir "no"** y pon
límites saludables.
- ➡ Busca **actividades lúdicas**.



**COMPARTE ESTE MENSAJE PARA
INSPIRAR A MÁS MUJERES A
PRIORIZAR SU SALUD MENTAL**



**¿Qué harás hoy para
cuidar y fortalecer tu
bienestar emocional?**

#JuntasNosCuidamos