

# Compromiso de los adultos con la salud mental:

¡Asuma el **GRANDIOSO** compromiso con la salud me!

## ME COMPROMETO A:

-  Cuidar mi salud mental todos los días
-  Encontrar el tiempo para revisar cómo me siento y recordar que merezco cuidarme a mí mismo
-  Completar mi Plan de Salud Mental para Adultos y usarlo cuando deba prestarle atención a mi salud mental



**PATITAS**  
por la salud



Nombre:



# PLAN DE SALUD MENTAL para adultos

## Cómo puedo saber si me siento triste, enojado o preocupado

- Como menos o más
- Tengo problemas para dormir o mantenerme dormido
- Peleo más
- Lloro con facilidad
- Me siento cansado o me aburro de cosas que me gustan
- Quiero estar solo la mayor parte del tiempo
- Actúo sin pensar
- Me siento nervioso/estresado

---

---

---

---

## A qué lugares puedo ir

- Biblioteca
- Parque
- Tienda
- Gimnasio
- Cafetería
- Centro comunitario
- Comunidad religiosa

---

---

---

---

## Cosas que puedo hacer con otras personas y que me pueden ayudar a sentirme mejor

- Jugar juegos de mesa
- Practicar un deporte
- Salir a caminar o dar un paseo
- Ir a la tienda
- Mirar una película
- Ir a almorzar
- Bailar y cantar
- Contar chistes

---

---

---

---

## Cosas que puedo hacer para cuidar mi salud mental

- Escuchar música
- Respirar lento
- Practicar la conciencia plena o la meditación
- Jugar un juego
- Hacer jardinería
- Leer un libro
- Coser o tejer
- Jugar con mi mascota
- Hacer ejercicio
- Crear algo

---

---

---

---



# Estrategias para cuidarse

Si las estrategias anteriores no dan resultado Pregúntese... ¿Estoy...?

- ¿Bebiendo agua?
- ¿Consumiendo alimentos nutritivos?
- ¿Durmiendo lo suficiente?

Cúidese adoptando estos hábitos en su vida

- Manténgase hidratado y bien alimentado
    - Beber agua
    - Comer tres veces por día
    - Seguir una dieta balanceada
  - Organizar mi espacio
    - Tender la cama
    - Arrojar basura y hacer orden
    - Buscarle lugar a las cosas
  - Practicar la higiene del sueño
    - Intentar dormir ocho horas por nochet
    - Establecer un horario de sueño fijo
    - Reducir el tiempo de uso de pantallas
  - Hacerme tiempo para las relaciones y los amigos
    - Llamar a alguien para distraerme momentáneamente de preocupaciones o problemas
    - Pasar tiempo con personas que alegran mi estado de ánimo
    - Pasar tiempo en lugares que reduzcan mi estrés
- Otros hábitos que puedo incorporar a mi vida:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Si tiene una crisis de salud mental, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o hable por CHAT [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org)

Busque recursos nacionales aquí:

[www.preventsuicidect.org](http://www.preventsuicidect.org)

[www.gizmo4mentalhealth.org](http://www.gizmo4mentalhealth.org)

