Minutos para la Salud Mental

Los Minutos para la salud mental son actividades cortas que se pueden realizar durante el día para promover hábitos positivos para una buena salud mental. Aunque cada actividad solo toma un minuto, sus efectos van mucho más allá.

Tome un minuto para hacer contacto con un amigo o un ser querido. Ya sea por medio de un mensaje de texto breve o de una llamada telefónica, comunicarse con otras personas es una manera valiosa de estimular nuestras mentes de una forma saludable





Tome un minuto para cerrar los ojos y descansar. Disfrute de un momento de tranquilidad o reflexione en algo que le cause alegría.

Tome un minuto para hacer ejercicio y mover el esqueleto. Los momentos de actividad física, como una caminata corta, promueven el bienestar mental.





Tome un minuto para reflexionar en tres razones por las que está agradecido. La gratitud ayuda a reforzar las emociones positivas y fomenta una forma de pensar saludable.

Tome un minuto para respirar profundo. Inhale y cuente hasta el tres, luego exhale. Esta actividad sencilla es eficaz en la reducción del estrés y en estimular la relajación.





