

Mayo es el Mes de la Salud Mental

5 maneras de mejorar su bienestar

Introduzca estas estrategias simples en su vida y sentirá los beneficios.

- ① **Conéctese:** hable y escuche. Esté allí. Siéntase conectado.
- ② **Manténgase activo:** haga lo que pueda. Disfrute de lo que hace. Mueva su cuerpo y mejore su estado de ánimo.
- ③ **Tome nota:** encuentre las cosas sencillas que le traen felicidad.
- ④ **Siga aprendiendo:** fomente nuevas experiencias. Busque oportunidades. Sorpréndase.
- ⑤ **Dé:** Dé su tiempo. Diga lo que realmente quiere decir.

Visite su sitio web para miembros para obtener más información.

