

Take control of your social media and improve your mental health

Strategies for healthy social media use:

- ✓ **Evaluate your why.** Know your goal and stick to it.
- ✓ **Only click on content you enjoy.** Unfollow or hide feeds that stress you out.
- ✓ **Limit your time on social media.** Decide what works best for you.
- ✓ **Pay attention to your emotions.** If you notice you are less happy, consider a change.
- ✓ **Counter negative self-talk.** Do not compare yourself to others and do not be fooled, people are imperfect.
- ✓ **Follow the feel-good stuff.** Search out things that make you happy and add them to your feeds.
- ✓ **Schedule time with real-life friends.** Hear about authentic life experiences and know you are not alone.



Find additional information and resources at MagellanHealthcare.com/Mental-Health.



Tome el control de sus redes sociales y mejore su salud mental

Estrategias para el uso saludable de las redes sociales:

- ✓ **Evalúe el porqué.** Conozca su objetivo y apéguese a él.
- ✓ **Solo haga clic en el contenido que disfruta.** Deje de seguir u oculte los “feeds” que lo estresan.
- ✓ **Limite su tiempo en las redes sociales.** Decida qué funciona mejor para usted.
- ✓ **Preste atención a sus emociones.** Si nota que es menos feliz, considere un cambio.
- ✓ **Contrarreste los pensamientos negativos.** No se compare con los demás y no se deje engañar, las personas son imperfectas.
- ✓ **Siga las cosas que lo hacen sentir bien.** Busque cosas que lo hagan feliz y agréguelas a sus “feeds”.
- ✓ **Programe tiempo con amigos de la vida real.** Escuche sobre experiencias de vida auténticas y sepa que no está solo.



Obtenga información y recursos adicionales en MagellanHealthcare.com/Mental-Health.

