

10 de Octubre, Día Mundial.

SALUD MENTAL, UN DERECHO UNIVERSAL

La salud mental es mucho más que la ausencia de una enfermedad, y es esencial en nuestro bienestar general y para una óptima calidad de vida. Junto con las terapias adecuadas, el autocuidado es clave. Prestale atención a tu estado de ánimo, y tomate tiempo para hacer cosas que te hagan sentir bien.

CONSEJOS SALUDABLES:

- Realizá una actividad relajante
- Evitá los consumos problemáticos.
- Establecé metas y prioridades
- Hablá de tus problemas con gente que te haga sentir bien.
- Centrate en cosas positivas.
- Siempre buscá ayuda cuando la necesitéis.



Recordá que La Mutual cuenta con **COBERTURA PSICOLÓGICA Y PSIQUIÁTRICA**. Para mayor información comunicate con nuestro Centro de Atención Telefónica al **0810-222-6888** de Lun. a Vie. de 9.30 a 17 hs. o a través de nuestro sitio web www.amebpba.org.ar.