



¿Cómo estás cuidando tu salud mental?

Piezas clave que pueden contribuir a protegerla y fortalecerla

Revísalas, elige y marca tu punto de partida:



Alimentación saludable



- ☐ ¿Mantengo horarios regulares para comer?
- ☐ ¿Mi alimentación es variada y suficiente?
- ☐ ¿He notado cambios importantes en mi apetito?



Actividad física y recreativa



- ☐ ¿Me he movido o he realizado actividad física en los últimos días?
- ☐ ¿Reservo momentos para actividades que disfruto?
- ☐ ¿Paso demasiado tiempo sin moverme o sin despejarme?



Psicoterapia



- ☐ ¿Hay algo que me cuesta manejar por mi propia cuenta?
- ☐ ¿Mis emociones están afectando mi vida cotidiana?
- ☐ ¿Siento que me ayudaría hablar con un profesional?



Relaciones sanas



- ☐ ¿Cuento con personas con quienes puedo hablar y recibir apoyo?
- ☐ ¿Mi opinión es escuchada y respetada en mis relaciones?
- ☐ ¿He mantenido contacto con personas importantes para mí?



Higiene del sueño



- ☐ ¿Estoy durmiendo lo suficiente?
- ☐ ¿Mantengo horarios regulares para dormir y despertar?
- ☐ ¿Despierto sintiendo que descansé?

Reconoce.
Fortalece.
Empieza.

Pequeñas
acciones,
grandes
cambios

¿Qué te dice tu checklist?

En cada pieza, identifica cómo te encuentras:



Estoy bien



Necesita atención



Quiero empezar por aquí



- Si una pieza está bien: reconoce qué estás haciendo y continúa.
- Si alguna puede fortalecerse: elige un pequeño cambio que puedas incorporar.
- Si una destaca negativamente sobre las demás: puede ser un buen punto de partida.

Elige dos pequeñas acciones por las que puedas empezar hoy:

1.

2.

Reconoce. Fortalece. Empieza.

En salud mental, Empieza por Ti



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL