

DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA LA DEPRESIÓN

13 de enero

HÁBITOS DE CUIDADO PERSONAL



Dormir lo suficiente



Respiración profunda y
la meditación



Dieta equilibrada
y realizar ejercicio

Expresar nuestras
emociones



El estrés, la ansiedad y la tristeza son emociones comunes que, si no se manejan adecuadamente, pueden contribuir al desarrollo de problemas como la depresión. Es crucial aprender a gestionarlas para proteger nuestro bienestar físico y mental