Salud mental y sueño

Cómo puedes cuidar de tu bienestar emocional



SPANISH LANGUAGE VERSION OF ‘MENTAL HEALTH’

Cuida de tu salud mental. Todos sufrimos estrés en algún momento. Es posible manejarlo.

En ocasiones el estrés y las preocupaciones se vuelven excesivos. Esto es un problema para tu bienestar. Podemos sentirnos tristes o nerviosos y sentir que nos cuesta trabajo hacer cosas normales.



Si el estrés y las preocupaciones no te permiten hacer tus actividades habituales o si sientes que te quieres hacer daño a ti mismo, habla con personas en quien confíes o con tu médico de cabecera.



Dormir es muy importante. Durante el sueño tu cuerpo se repara y se desarrolla tanto emocional como físicamente.







Las drogas y el alcohol resultan perjudiciales para tu salud y para el sueño. Comer, tomar té, café o bebidas energéticas, o utilizar pantallas antes de ir a la cama te mantienen despierto.



La gente joven necesita alrededor de 8 horas de sueño al día. Las rutinas te ayudan a dormir mejor.

Para más información, visita

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/
www.mind.org.uk/
www.childline.org.uk/
www.doctorsoftheworld.org.uk





Elaborado por

