

¿Qué Es La Salud Mental?

La salud mental es un sentido de bienestar. Esto no significa que se sienta feliz todo el tiempo, pero usted debe ser capaz de funcionar bien en su vida personal, social y laboral.

¿Cómo puede usted cuidar su salud mental?

- Practique el pensamiento positivo. Vea el folleto MOVE ![®] *Tome Control de Sus Pensamientos, Sentimientos y Comportamiento.*
- Socialice.
- Haga tiempo para divertirse.
- Tenga una pasión.
- Haga cosas útiles y significativas para los demás.
- Tenga metas alcanzables.
- Déjese vivir el momento – “Deténgase y huela las rosas.”
- Acoja la vida – aproveche al máximo cada

A veces necesita un poco de ayuda extra para apoyar a su bienestar. La VA tiene servicios que pueden ayudar. Hable con su proveedor de cuidado primario.

