



TU SALUD MENTAL ... ¡SIEMPRE EN FORMA!

Dicen que la juventud es la etapa de “comerse el mundo” pero a veces es el mundo el que te come a ti.

Tomar decisiones, afrontar cambios, encontrar tu identidad, **afrontar intensas emociones...**

Pero también puede ser una etapa muy divertida: descubrirse, tener nuevas oportunidades, expresar la vida sentir libremente, y poco a poco ir ganando independencia.

Por todo esto es muy importante que mantengas en buena forma tu salud mental. ¡Aquí tenemos algunos mensajes para ti!



AVIFES
Osasun mentala
Salud mental
Bizkaia



✘ **Rebélate contra la “dictadura de la felicidad”**

No siempre tienes que estar feliz, no siempre sale todo bien... ¡y no pasa nada! Permítete estar triste y enfadarte con el mundo.

✘ **Rodéate de amor del bueno**

Quien bien te quiere te cuidará. Las amistades, las parejas son importantes, pero siempre que te hagan sentir bien.

✘ **El mejor amor... el AMOR PROPIO**

No seas muy dura contigo misma, recuérdete a menudo lo que vales y todo aquello que haces bien.

✘ **Habla, habla y habla...**

¿Te cuesta concentrarte? ¿No duermes bien? ¿No tienes ganas de salir ni ver a nadie? ¿Te rondan cosas raras por la cabeza? Compártelo y cuéntaselo a alguien de tu confianza, pide ayuda, no pasa nada.

✘ **Sin filtros**

Las redes sociales son una gran ventana para interactuar, conocer, compartir pero no olvides que están llenas de filtros y de maquillaje virtual. Recuerda que la perfección no existe, no te compares.

