

¿Como cuidar de su **SALUD MENTAL** durante cambios?

Mantente conectad@

Establece una red de apoyo y busca diferentes maneras de mantenerte conectad@ a ell@s.

Crea una estructura

Durante cambios, nuestra rutina normal puede deteriorarse. Puede ser genial por un tiempo, pero también puede volverse tedioso y agotador. Para ayudarte, intenta experimentar una rutina diferente que se adapte a tu nueva normalidad, que sea despertarte a la misma hora cada mañana o salir a pasear todas las tardes.

Enfocate en ti

Las épocas de cambio pueden ser el momento perfecto para mover las cosas. Dedica tiempo a reflexionar sobre las cosas que siempre has querido probar, y si te animas, ¡ve a por ello!

Hazte cargo

Terminar la escuela puede ser la oportunidad perfecta para hacerte cargo de tu salud mental. Una buena manera de empezar puede ser haciéndote tu propia tarjeta Medicare.

