



# Mente, cuerpo y espíritu sanos

El bienestar mental y emocional son parte importantes de su salud general. Ser bueno con tu mente es tan importante como ser bueno con tu cuerpo, y eso significa vivir un estilo de vida saludable, prestar atención a cómo te sientes y hacer cosas simples para cuidar de ti en su totalidad.

## Cumplir con un horario de sueño

La falta de sueño afecta el estado de ánimo, la agudeza mental y la capacidad para manejar el estrés. También está relacionado con condiciones de salud mental como la depresión y la ansiedad. Para crear una rutina saludable, acuéstese y despiértese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

## Mueve tu cuerpo, levanta tu estado de ánimo

El ejercicio puede liberar la tensión, controlar el estrés y mejorar su sensación de bienestar. Además, puede aliviar algunos síntomas de depresión y ansiedad con la misma eficacia que ciertos medicamentos, todo sin efectos secundarios.

## Encuentra tu palabras

Hable si tiene dificultades. Las personas en tu vida están ahí por una razón, así que sé honesto con tus seres queridos si estás pasando por un mal momento. No pueden ayudarte a menos que sepan que necesitas su apoyo.

¿Buscas más inspiración saludable? Visite [findyourwords.org](https://findyourwords.org)