



Camino de Sanación Mental

Si yo estoy bien, mi familia también

Sección 2 Cómo influye el bienestar general en el bienestar mental



Conjunto de herramientas de salud mental en español

Este conjunto de herramientas incluye recursos para mejorar su bienestar mental y general y el de su familia, recursos educativos para aprender más sobre la salud mental así como organizaciones locales y nacionales donde puede conseguir ayuda. Todos los recursos en este conjunto de herramientas son seguros y sirven a individuos y familias que hablan español.

Descargo de Responsabilidad: Los materiales y la información contenida en esta presentación y/o guía se proporcionan únicamente con fines generales y educativos y no constituyen ningún consejo legal, médico u otro consejo profesional sobre ningún tema. Ninguna de la información en nuestra presentación sustituye un diagnóstico y tratamiento por un profesional de la salud. Siempre busque el consejo de un médico u otros proveedores de atención médica calificados y haga preguntas sobre cualquier problema médico que pueda tener. Si tiene o sospecha que tiene un problema médico o una preocupación de salud mental, comuníquese de inmediato con su proveedor de atención médica o llame al 911.

Nuestro profundo agradecimiento a St. David's Foundation y a United Healthcare por proporcionar fondos para el kit de herramientas "Camino de sanación mental" y para nuestras iniciativas de participación comunitaria.

Sección 2

Cómo influye el bienestar general en el bienestar mental

Consejos útiles para mejorar mi bienestar general. El bienestar general abarca las necesidades básicas, las necesidades sociales y la salud física. Puede que no incluyan información sobre salud mental, pero pueden mejorar mi bienestar mental.

Cuidado personal

1. [Autocuidado personal](#)
2. [Autocuidado de padres y cuidadores](#)
3. [Tiempo para uno mismo](#)

El ejercicio

1. [Efectos del ejercicio sobre el estado de ánimo](#)
2. [Lista de actividades físicas en Austin](#)
3. [Infografía sobre el ejercicio](#)



Conexión social

1. [Conexión social y ocio: folleto](#)
2. [Conectar con los demás: folleto](#)

Bienestar general

1. [Crear rutinas de salud: hojas de trabajo](#)
2. [8 dimensiones del bienestar](#)
3. [Compañía de animales](#)
4. [Equilibrio entre el trabajo y la vida personal](#)
5. [El humor y la risa](#)
6. [Espiritualidad y religión](#)
7. [Sueño](#)
8. [Dieta y nutrición](#)

