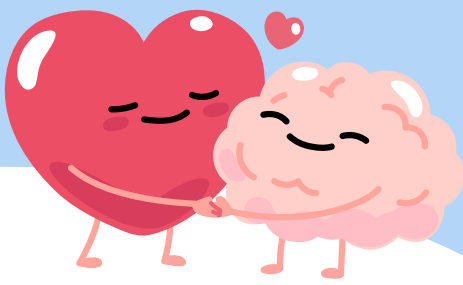


LA SALUD ES EQUILIBRIO

En el día Mundial de la Salud, recuerda:



La salud no es solo física,
también es emocional y
mental.



Salud Física



- **Alimentación Equilibrada.**
Comer frutas, verduras y alimentos nutritivos.



- **Actividad Física.**
Al menos 30 minutos de ejercicio diario.



- **Descanso Adecuado**
Dormir entre 7 y 8 horas diarias es lo recomendable.



- **Higiene y Autocuidado**
Adquiere hábitos que previenen enfermedades.



- **Revisiones Médicas**
Prevenir es cuidar tu salud.



Salud Mental



- **Expresar Emociones**
Hablar de cómo te sientes es importante.



- **Gestionar el Estrés**
Respirar, relajarte o hacer pausas.



- **Relaciones Positivas**
Rodearte de personas que te apoyen.



- **Equilibrio entre Estudio, Trabajo y Descanso**
Recuerda que descansar también es necesario.



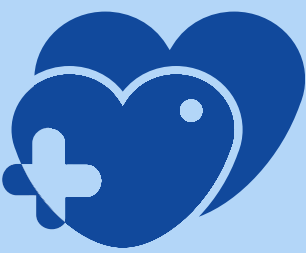
- **Pedir Ayuda**
Siempre que lo necesites, pide ayuda.



CUIDAR TU SALUD SIGNIFICA:



mover y cuidar
tu cuerpo



cuidar tu mente

