



¿Sabía Usted?

Podemos afectar nuestro propio bienestar

¿Qué es bienestar? Es experimentar salud, felicidad y prosperidad. Hay cinco condiciones principales: emocional, física, convivial, laboral y social según Psychology Today.

Más del 55% de estadounidenses se clasifican como "suficientemente felices" mientras que el 33% se consideran "muy felices" y el 11% se consideran "no muy felices."

¿Por qué el bienestar es importante?

Su bienestar está vinculado a su flexibilidad, la habilidad de enfrentar adversidad, trauma, tragedia, amenazas y factores estresantes tales como trabajo, salud, familia o problemas de pareja. Al desarrollar su flexibilidad, usted se puede recuperar más rápidamente de lo que la vida le pueda deparar.

Un sentido más débil de flexibilidad, puede estar relacionado con usted culpándose duramente, lo cual lo vuelve menos confidente y reacio a probar cosas nuevas. Esto aumenta el riesgo de enfermedades mentales como depresión, ansiedad y trastorno de estrés postraumático (PTSD).

Mejore su bienestar y flexibilidad:



Ejercicio



Apoyo social



Nutrición



Reducción de estrés



Dormir

¡Apoyo disponible!

No tiene que estar al borde del suicidio para usar una línea de crisis. Apoyo social es clave para mantener la salud emocional y bienestar. Si se siente deprimido, hay ayuda disponible. Puede hablar con alguien acerca de como se siente usted o si esta preocupado acerca de un ser querido. Llame o envíe un mensaje de texto a una línea de crisis.

Comuníquese con the **Crisis Text Line** by texting 'TALK' to 741741 o llame the **Suicide Prevention Lifeline** al 1-800-237-8255.

MindWise.org

