

# Estrategias LiveWell®

## **HABLA CON ALGUIEN**

Platica sobre la salud mental, pide apoyo y fortalece tus habilidades de comunicación para ayudarte a ti mismo y para el bienestar de los demás.

## **PRESTA ATENCIÓN AL MOMENTO ACTUAL**

Sé consciente del momento actual, con propósito y sin juzgarlo. Reconoce que tus pensamientos y estados de ánimo son pasajeros, y que no definen tu persona.

## **RESALTA LAS CUALIDADES QUE TE HACEN FUERTE**

Desafía los pensamientos negativos y cultiva la autocompasión, celebrando las cualidades positivas que ayudan a tu salud mental y resiliencia.

## **HAZ LO QUE PUEDas, CUANDO PUEDas**

Acepta los altibajos de manejar tus estados de ánimo. Ve a tu propio ritmo. Confía en ti mismo durante tu proceso personal de cambio y crecimiento.

## **INFÓRMATE**

Edúcate sobre la depresión y los aspectos de salud relacionados, además mantente abierto a todas las opciones disponibles de apoyo y cuidado.

## **PONTE EN ACCIÓN**

Sal de tu mente y entra en tu vida. Participa en actividades que apoyen tu salud mental y tus metas personales.

## **ANTICIPA Y CREA UN PLAN**

Identifica los detonantes emocionales que amenazan tu estado de ánimo, y aplica un Plan de Acción, Plan de Crisis o tus habilidades creativas para resolver problemas.

## **MANTENTE EN CONTACTO**

Evita el aislamiento, construyendo y manteniendo relaciones de apoyo con individuos, comunidades y pares de LiveWell con experiencias en común.

## **DESAFÍA EL ESTIGMA DE LA DEPRESIÓN**

Explora cómo las creencias de tu cultura sobre la depresión afectan cómo te sientes y piensas. Comparte tu historia única y personal para empoderarte e inspirar a los demás.

## **VIVE CON PROPÓSITO**

Dedícate a las cosas significativas para ti y contribuye al bienestar emocional de tus pares y tu comunidad.

