

Hábitos saludables durante la adolescencia

- Alimenta el cuerpo y la mente.

Una alimentación balanceada y un adecuado descanso impactarán de manera positiva tu diario vivir.

- Expresa tus emociones de forma adecuada.

Esto te permitirá liberar tensión y mejorar las relaciones interpersonales con familiares, amigas(os) y compañeras(os).

- Ve la vida como una oportunidad.

Recuerda que a pesar de las dificultades merece ser vivida y disfrutada al máximo. A pesar de los días malos, puedes ser capaz de reponerte y buscar soluciones.

- Rodéate de las mejores personas.

Tu calidad de vida mejora drásticamente cuando te rodeas de personas que te inspiran a ser mejor, construye y mantén relaciones saludables que te generen bienestar y una experiencia de vida plena.

¡VIVE EN POSITIVO!

Si tienes dudas, acude al Hospital o al Centro de Salud más cercano y pregunta por el módulo de Salud Psicosocial, un profesional te dará asesoría.



 **01 800 7171 505**
Centro de atención telefónica las 24 horas del día

Dirección de Salud Psicosocial
Retorno Vía 5 #104, 3er. Piso,
Col. Tabasco 2000, C.P. 86035,
Villahermosa, Tabasco, México.
Tel. 01(993) 3 17 70 49

 Secretaría de Salud Tabasco
 @SSalud_Tab
www.saludtab.gob.mx



Salud Mental en las y los Adolescentes



La Salud Mental es:

“Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”.



Qué puede poner en riesgo tu salud?

La falta de actividad física, trastornos en la alimentación, el manejo no adecuado de las emociones, las relaciones sexuales sin protección, la exposición a la violencia pueden poner en peligro no solo tu salud actual, sino también la de tu adultez e incluso la salud de tus futuros hijos.



Busca Profesionales de la salud psicosocial, una intervención a tiempo puede ser la diferencia de VIDA.

¿Tienes alteraciones en el apetito, el sueño o ambos?



¿Te encuentras irritable, de mal humor o pasas más tiempo sólo/a que antes?



¿Te enfermas continuamente y has perdido el interés por las cosas que hacías antes?



¿Consumes alcohol, tabaco u otras sustancias con mayor frecuencia?



Si sientes que tu vida no tiene sentido o te sientes triste, busca ayuda.

PODEMOS AYUDARTE.

No esperes a que las cosas pasen, pon atención y acude a un profesional, tu vida es **TU RESPONSABILIDAD, ¡CUIDATE!**