



Aceptarse a si mismo



Hacer algo creativo



Pedir ayuda



Mantenerse en
contacto con amigos

10 PASOS PARA LA SALUD MENTAL



Hablar de ello



Tomar parte



No darse por vencido



Relajarse



Aprender cosas nuevas



Mantenerse activo

Pro Mente Oberösterreich (www.promenteooe.at) ist Urheber der Postkarte mit diesen Piktogrammen

