



UNAP SALUD OCUPACIONAL

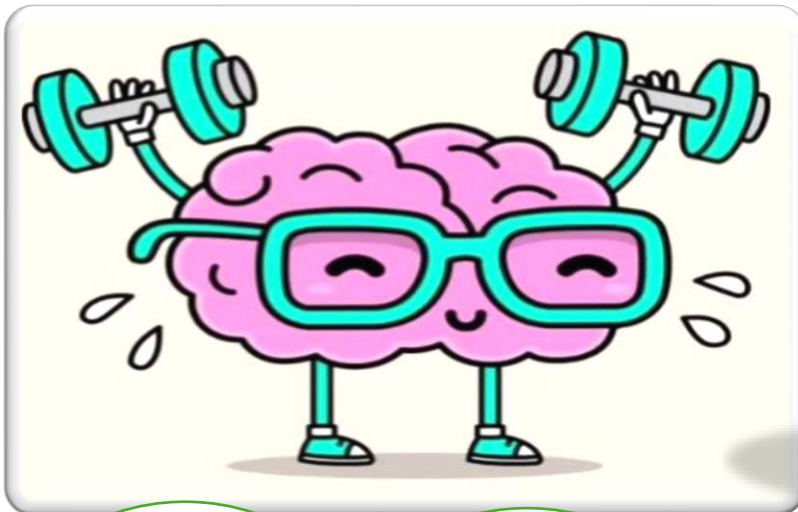


HÁBITOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL

- **Priorizar el sueño:** Dormir al menos **8 horas** diarias es vital para que el cerebro procese emociones y recupere energía.

- **Actividad física regular:** El ejercicio libera endorfinas y serotonina, que mejoran el ánimo y reducen la ansiedad.

- **Alimentación balanceada:** Una nutrición rica en nutrientes influye directamente en la función cerebral y el estado de ánimo.



- **Establecer rutinas**
Tener horarios consistentes para comer y dormir aporta una sensación de control y reduce el estrés.

- Procura rodearte de personas positivas

- Cuida tu tiempo frente a las pantallas



Jr. Pevas N°551 Iquitos- Maynas



Salud_Ocupacional_Sso_Del_CSST_Unap



Seguridaysalud@unapiquitos.edu.pe