

HÁBITOS QUE CUIDAN TU MENTE

Dormir bien, moverte, usar las pantallas con equilibrio y mantener la curiosidad te ayudan a sentirte mejor, mejorar tu aprendizaje y afrontar los retos del día a día con más claridad.



UN BUEN DESCANSO

Mejora la atención, la memoria y la regulación emocional.



ACTIVIDAD FÍSICA

Reduce el estrés, mejora tu estado de ánimo y fortalece tu salud mental.



PANTALLAS CON SENTIDO

Conecta con lo importante. Un uso consciente favorece tu concentración y bienestar.



ESTIMULA TUS CAPACIDADES

La curiosidad, el juego y los nuevos retos fortalecen tu atención, creatividad y confianza.

Descubre, aprende y crece

UN ENTORNO QUE ACOMPAÑA

El apoyo de tu familia, tus amigos/as, tu escuela y las personas de confianza favorece tu desarrollo, tu bienestar emocional y te ayuda a afrontar mejor las dificultades.



RELACIONES QUE SUMAN

Rodéate de personas que te escuchan, te respetan y te apoyan.



UN ENTORNO SEGURO

Tanto en el ámbito familiar, escolar como social, la confianza y el respeto te ayudan a sentirte bien y a pedir ayuda cuando lo necesitas.



TODAS LAS EMOCIONES CUENTAN

Alegría, tristeza, enfado, miedo... Todas son válidas. Reconocerlas y expresarlas de forma saludable te hace más fuerte.

Acompañar también es cuidar

PEDIR AYUDA ES UN ACTO DE FORTALEZA

Hablar con un/a profesional de la psicología puede ayudarte cuando el malestar emocional se mantiene en el tiempo, interfiere en tus estudios, en casa, en tus amistades o en tu vida diaria.



Te escucha con respeto y sin juzgar.



Te ayuda a entender lo que te pasa.



Te ofrece herramientas para sentirte mejor.

Busca un/a profesional de la Psicología



Colegio Oficial de Psicología
de Andalucía Occidental
Delegación de Sevilla

Calle Carlos de Cepeda, nº 2 - 2ª planta
41006 Sevilla

www.copao.es

BUSCA UNA PROFESIONAL
DE LA PSICOLOGÍA



SEÑALES PARA ESCUCHARTE

A veces tu cuerpo, tus pensamientos y tus emociones te indican que necesitas más apoyo. Presta atención a estas señales:



Me cuesta dormir

Tardo mucho en dormirme o mi sueño no me descansa.



Estoy más irritable

Me enfado con más facilidad de lo habitual.



Me siento triste o preocupado/a

Tengo pensamientos que me generan malestar.



No tengo ganas de nada

Me cuesta disfrutar de las cosas que antes me gustaban.



Me siento desbordado/a

Siento que todo me supera.



Me cuesta concentrarme

Me resulta más difícil prestar atención en clase o en otras actividades.



Escucharte también es cuidarte

CUIDA TU BIENESTAR CADA DÍA

Las pequeñas acciones de hoy te ayudan a sentirte mejor, pensar mejor y crecer con más confianza.

DUERME BIEN

El sueño te ayuda a aprender, regular tus emociones y tener más energía.



MUÉVETE

La actividad física mejora tu estado de ánimo, reduce el estrés y te da más energía.



PANTALLAS CON EQUILIBRIO

Un uso consciente te ayuda a mantener la atención, el bienestar y la productividad.



EXPRESA TUS EMOCIONES

Todas tus emociones son válidas. Reconócelas, exprésalas y aprende a gestionarlas.



Pequeños pasos, grandes cambios



Colegio Oficial de Psicología
de Andalucía Occidental
Delegación de Sevilla

Calle Carlos de Cepeda, nº 2 - 2ª planta
41006 Sevilla

www.copao.es

BUSCA UNA PROFESIONAL
DE LA PSICOLOGÍA



TU SALUD MENTAL TAMBIÉN IMPORTA

EL VALOR DE PEDIR AYUDA

Cuando hace falta, acudir a un/a profesional de la psicología es el mejor camino para cuidar tu salud mental.



Pedir ayuda también es cuidarte



Colegio Oficial de Psicología
de Andalucía Occidental
Delegación de Sevilla

Colabora

NO8DO

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA