

# 5

# signos de bienestar emocional

## Hábitos saludables de bienestar emocional de la Campaign to Change Direction

### 1

#### Cuidarse

Alimentarse bien,  
dormir bien, hacer  
ejercicio físico



### 2

#### Comunicarse

Con familiares,  
amigos y consejeros



### 3

#### Involucrarse

usted no puede ser  
saludable  
emocionalmente si  
sus relaciones no lo  
son



### 4

#### Relajarse

ser activo, meditar,  
practicar jardinería,  
bailar, amar,  
cocinar, cantar...



### 5

#### Conocer

conocer los cinco  
signos de  
sufrimiento  
emocional



Para obtener más información, visite [changedirection.org](http://changedirection.org).

Resources for Living®