

Cómo mantenerse mentalmente:

Haga algo

Realice alguna actividad.

Manténgase activo, tanto física y mentalmente como social, espiritual y culturalmente. Salga a dar un paseo, salude a alguien, lea un libro, medite u ore.

Haga vida social

Realice alguna actividad con los demás.

Manténgase conectado: con amigos, con familiares, con la comunidad y con su cultura. Apúntese a algún club de habla hispana en su zona, a un equipo deportivo, organice comidas en casa con la familia y amigos, acuda a eventos en su comunidad.

Comprométase

Haga algo que dé sentido a su vida.

Haga algo que dé sentido a su vida, que sea importante y valioso para usted. Participe en actividades de voluntariado, aprenda algo nuevo, haga algo que le suponga un desafío, comprométase con alguna causa, ayude a algún vecino.

actbelongcommit.org.au

info@actbelongcommit.org.au

(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA

How to keep mentally healthy:

Act

Do something.

Keep active – mentally, physically, socially, spiritually and culturally. Go for a walk, say hello to someone, read a book, meditate or pray.

Belong

Do something with someone.

Keep connected – to friends, family, community and your culture. Join your local Spanish club, join a sports team, cook with family and friends, go to community events.

Commit

Do something meaningful.

Do something meaningful, important and valuable to you. Volunteer, learn something new, take on a challenge, take up a cause, help a neighbour.

actbelongcommit.org.au
info@actbelongcommit.org.au
(08) 9266 1705



Mentally Healthy WA