

MENTAL HEALTH

La salud mental es nuestro bienestar emocional. Impacta cómo pensamos, actuamos y sentimos.

¡Al igual que la salud del cuerpo, se necesita práctica y cuidado!

Mental health is our emotional well-being. It impacts how we think, act and feel. Just like body health, it takes practice and care!

A saúde mental é o nosso bem-estar emocional.

Tem impacto em como pensamos, agimos e sentimos. Assim como a saúde do corpo, é preciso prática e cuidado!



¡Encontrar formas saludables de lidiar con el estrés es importante para nuestra salud mental, pero a veces es posible que necesite ayuda adicional! Comuníquese con nosotros si necesita algún tipo de ayuda. ¡Healthy Beginnings está aquí para ayudar!

Finding healthy ways to cope with stress is important for our mental health, but, sometimes you may need extra help! Please reach out if you need any kind of support. Healthy Beginnings is here to help!

Encontrar maneiras saudáveis de lidar com o estresse é importante para nossa saúde mental, mas às vezes você pode precisar de mais ajuda! Entre em contato se precisar de qualquer tipo de suporte. O Healthy Beginnings está aqui para ajudar!



www.thestop.org



Healthy Beginnings

Taking Care of Stress



the stop

WHAT ARE THE BENEFITS?

Reducir el estrés tiene varios beneficios, entre los que se incluyen la reducción de la ansiedad, la mejora del estado de ánimo, el aumento de la energía, el pensamiento más claro y una sensación de paz interior. Tener una salud mental positiva beneficia su relación con usted mismo y con los demás. ¡Reducir el estrés es importante en todas las etapas de la vida!

Reducing stress has several benefits including reduced anxiety, improved moods, increased energy, clearer thinking, and a sense of inner peace. Having a positive mental health benefits your relationship with yourself and others. Reducing stress is important at all stages of life!



A redução do estresse traz vários benefícios, incluindo redução da ansiedade, melhora do humor, aumento da energia, pensamento mais claro e uma sensação de paz interior. Ter uma saúde mental positiva beneficia seu relacionamento consigo mesmo e com os outros. Reduzir o estresse é importante em todas as fases da vida!



Dormir
Sleep
Dormir

Ejercicio
Exercise
Exercício



Senderismo / Hiking / Caminhada



HOW CAN I DO IT?



Arte / Art / Arte



Respirar
Breathe
Respirar

Meditar
Meditate
Meditar



WHY DO IT WHEN PREGNANT?

Durante el embarazo, los cambios en sus niveles hormonales y los cambios físicos en su cuerpo podrían afectar su salud mental. Si se siente estresado, el bebé también se sentirá estresado. ¡Es importante prevenir y afrontar el estrés para que usted y el bebé se mantengan sanos!



During pregnancy, changes in your hormone levels and physical changes to your body could affect your mental health. If you feel stressed, the baby will feel stressed too. It is important to prevent and cope with stress to keep you and the baby healthy!

Durante a gravidez, as alterações nos seus níveis hormonais e as alterações físicas no seu corpo podem afetar a sua saúde mental. Se você se sentir estressado, o bebê também se sentirá estressado. É importante prevenir e lidar com o estresse para manter você e o bebê saudáveis!

