

Mes Nacional de la Concienciación y Detección de la Depresión y la Salud Mental

Tome el control de sus redes sociales y mejore su salud mental

Estrategias para el uso saludable de las redes sociales:

- ✓ **Evalúe el porqué.** Conozca su objetivo y apéguese a él.
- ✓ **Solo haga clic en el contenido que disfruta.** Deje de seguir u oculte los "feeds" que lo estresan.
- ✓ **Limite su tiempo en las redes sociales.** Decida qué funciona mejor para usted.
- ✓ **Preste atención a sus emociones.** Si nota que es menos feliz, considere un cambio.
- ✓ **Contrarreste los pensamientos negativos.** No se compare con los demás y no se deje engañar, las personas son imperfectas.
- ✓ **Siga las cosas que lo hacen sentir bien.** Busque cosas que lo hagan feliz y agréguelas a sus "feeds".
- ✓ **Programe tiempo con amigos de la vida real.** Escuche sobre experiencias de vida auténticas y sepa que no está solo.



Obtenga información y recursos adicionales en MagellanHealthcare.com/Mental-Health.