

LAS MUJERES SALUDABLES SE CENTRAN EN

mente + cuerpo + espacio

MENTE

- Duerme 7-8 horas cada noche.
- Aprende maneras de lidiar con el estrés en el trabajo y el hogar.
- Busca ayuda médica si te sientes deprimida.

CUERPO

- Haz al menos 30 minutos de ejercicio diario.
- Pregúntale a tu proveedor médico acerca de las pruebas de detección de ITS.
- Si fumas, abusas de las drogas o bebes demasiado, busca ayuda para dejar estos hábitos.
- Elige alimentos saludables como frutas, verduras y carnes bajas en grasa.
- Practica sexo seguro.

ESPACIO

- Evita los productos químicos peligrosos y el humo del cigarrillo en el trabajo y el hogar.
- Construye relaciones saludables con la familia, amigos y colegas.
- Si estás sufriendo abuso, llama a la Línea Directa Nacional de Violencia Doméstica al 1-800-799-7233.

Aprende más sobre cómo crear la mejor y más saludable vida en:
tcinfanthealthnetwork.org

