

Decálogo fácil para cuidar tu salud mental y sentirte bien



La Rioja



ESCUELA
DE SALUD

Publicación en Lectura Fácil.
Esta publicación está escrita y publicada
según la Norma UNE 153101:2018 EX
de Lectura Fácil.

La norma UNE 153101:2018 EX
es una norma oficial que dice
cómo tiene que ser un documento
para que esté en Lectura Fácil.



Lectura Fácil

© Logo Lectura Fácil propiedad de Inclusion Europe.

Tienes más información en

www.inclusion-europe.eu

Edita:

Dirección General de Salud Pública,
Consumo y Cuidados.
Consejería de Salud y Políticas Sociales.

Depósito Legal: LR 1032-2025

Este documento es una versión en Lectura Fácil
del Decálogo de Bienestar Emocional
que esta hecho por profesionales
de la Universidad de La Rioja.

Decálogo fácil para cuidar tu salud mental y sentirte bien

➤ Qué es este decálogo

La salud mental es muy importante para todas las personas. Cuidar la salud mental es cuidar la vida.

Tener buena salud mental es:

- Sentirse bien con una misma o uno mismo.
- Poder disfrutar de la vida.
- Poder hacer cosas cada día.
- Poder tener relaciones buenas con otras personas.
- Saber qué hacer en los momentos difíciles.

Tener una buena salud mental también se llama bienestar emocional.

Es decir:

sentirte bien por dentro, contigo misma o mismo.

Este documento es un decálogo.

Un decálogo es una guía con 10 apartados.

En esta guía te damos consejos que te van a ayudar a cuidar tu salud mental y a sentirte bien.

El Gobierno de La Rioja tiene un Plan de Salud Mental de La Rioja en el que da mucha importancia al bienestar emocional de las personas.

Este plan quiere que las personas se sientan bien consigo mismas y con las demás y prevenir problemas de salud mental antes de que aparezcan.

El plan dice que sentirse bien emocionalmente es muy importante en la vida, porque está relacionado con la calidad de vida y la felicidad de las personas.

El objetivo de este decálogo es ayudar a las personas a sentirse bien y a cuidar su bienestar emocional desde la infancia.

Queremos que este decálogo sea una ayuda para ti. Que sea una herramienta útil para empezar a mejorar tu bienestar emocional.

Hay una frase muy bonita
de la escritora Vivian Green
que dice:

La vida no es esperar
a que pase la tormenta,
es aprender a bailar bajo la lluvia.

Significa que,
aunque tengas momentos difíciles,
puedes seguir adelante
y buscar la forma de sentirte bien.

No estás sola.

No estás solo.

Es tu momento para cuidarte.

1

Aprende a hablar de ti a otras personas



Habla de ti con otras personas.
Diles cómo te sientes.
Eso te ayuda a conocerte mejor.
Y también ayuda
a que otras personas te conozcan.

Cuando sabes lo que sientes
y puedes decirlo,
te entiendes mejor
y te sientes mejor.

Reconocer tus emociones
es el primer paso
para cuidarte por dentro.

2

Conóciate bien



Piensa en lo que haces bien
y en lo que puedes mejorar.

Reconoce tus errores.
Pero también valora tus cosas buenas.
Nadie es perfecto.
Y no pasa nada por equivocarse.

Todas las personas nos equivocamos.
Equivocarse es parte de la vida.
De los errores también se aprende.

Pero no solo mires
lo que haces mal.

Valora tus cosas buenas.
Piensa en lo que sabes hacer,
en lo que has conseguido,
y en lo que te hace especial.

Recuerda:

- Nadie es perfecto.
- No pasa nada por fallar.
- Lo importante es aprender
y quererte tal y como eres.



3

Cuida tus emociones



Aprende a calmarte
cuando estés muy enfadada
o enfadado.

No te dejes llevar
por el momento de rabia o enfado.
No guardes rencor.
No dejes que el estrés te bloquee.

Escucha a otras personas
aunque no piensen como tú.

Las emociones están presentes
en todos los momentos de tu vida.

A veces sientes
emociones agradables,
como la alegría o la tranquilidad.
Pero otras veces sientes emociones
que no te gustan,
como el miedo o la tristeza.

Hay situaciones difíciles
que te hacen sentir muchas emociones
al mismo tiempo.

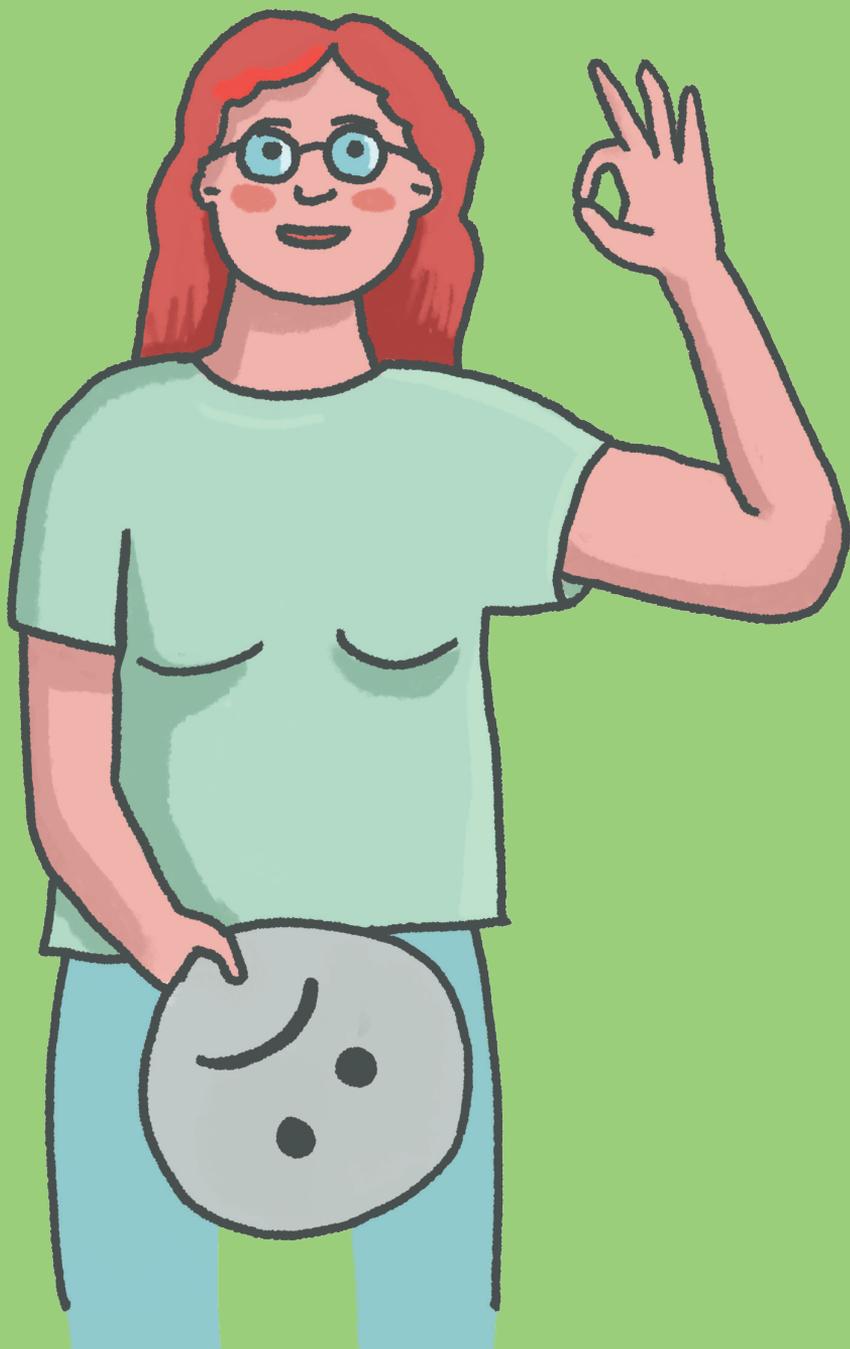


Por eso, es muy importante:

- Reconocer lo que sientes.
- Pensar por qué te sientes así.
- Aprender a manejar esas emociones.

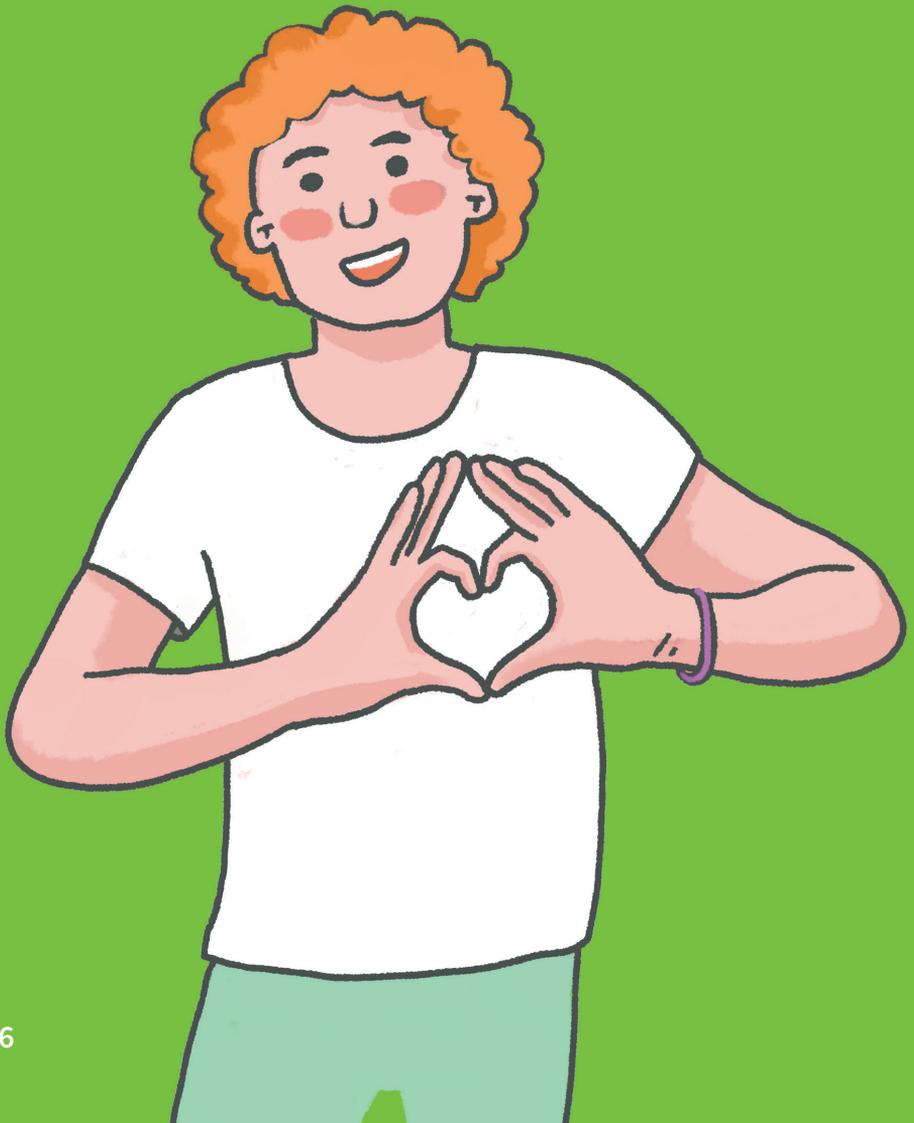
Cuando entiendes tus emociones,
puedes sentirte más tranquila
o tranquilo.





4

Quiérete



Piensa cada día
en algo bueno que has hecho.
No importa si es algo pequeño.

Por ejemplo:

- Has ayudado a una persona.
- Has terminado una tarea.
- Te has levantado con ánimo.
- Has cuidado de ti.

También es importante
que valores tu esfuerzo.
A veces las cosas cuestan,
pero si lo intentas,
es ya un logro.

Reconoce tus avances,
aunque sean pequeños.
Poco a poco,
se consiguen grandes cosas.



Piensa cosas buenas sobre ti.

Háblate con cariño.

Evita frases como:

No puedo o no valgo.

Mejor di:

Lo intento,

y aprendo.

Ser optimista no significa

estar feliz todo el tiempo.

Significa confiar

en que las cosas pueden mejorar.

El pensamiento positivo ayuda a:

- Tener más energía.
- Sentirse mejor contigo misma o contigo mismo.
- Afrontar mejor los momentos difíciles.



5

**Haz actividades
que te gusten
y que te hagan disfrutar**



Haz actividades
que te hagan feliz.

Por ejemplo:

- Escuchar música,
te relaja, te anima
o te acompaña cuando estás triste.
- Ayudar a otras personas,
te hace sentir útil
y mejora tu bienestar.
- Participar en asociaciones o grupos,
te conecta con otras personas
y te hace sentir
parte de algo.

Busca momentos para ti.
Momentos para ser feliz
y para sentirte bien por dentro.

No todas las personas
disfrutan con lo mismo.
Por eso, es importante
que busques lo que te gusta a ti.

Haz deporte.
Te ayuda a cuidar tu cuerpo
y a sentirte con más energía.

Hacer cosas que te gustan
es una forma de cuidarte
y de mejorar tu salud mental.



6

Ten ilusiones y metas



Abre tu mente.
Ten ganas de aprender cosas nuevas.
Escucha nuevas ideas.
Acepta otras formas de pensar.
Eso te ayudará a crecer.
Ten ganas de aprender.
Aprender cosas nuevas
es bueno para ti.

Piensa también en objetivos
que puedas conseguir
e intenta cumplirlos.
Eso te hará sentir bien contigo misma
o contigo mismo.

Piensa en cosas que te gustaría hacer.
Esas cosas pueden ser tus sueños.
También piensa en metas.
Las metas son objetivos
que puedes cumplir.

Intenta cumplir esas metas.
Haz todo lo posible
para conseguirlas.
Cuando logres tus metas,
te sentirás bien contigo misma
o contigo mismo.



7

Rodéate de personas



Habla con otras personas
y cuéntales lo que piensas
y lo que sientes.
Escucha también a otras personas.

Conocer gente nueva
es bueno para ti.
Te hace sentir acompañada
o acompañado.
Te ayuda a estar mejor.

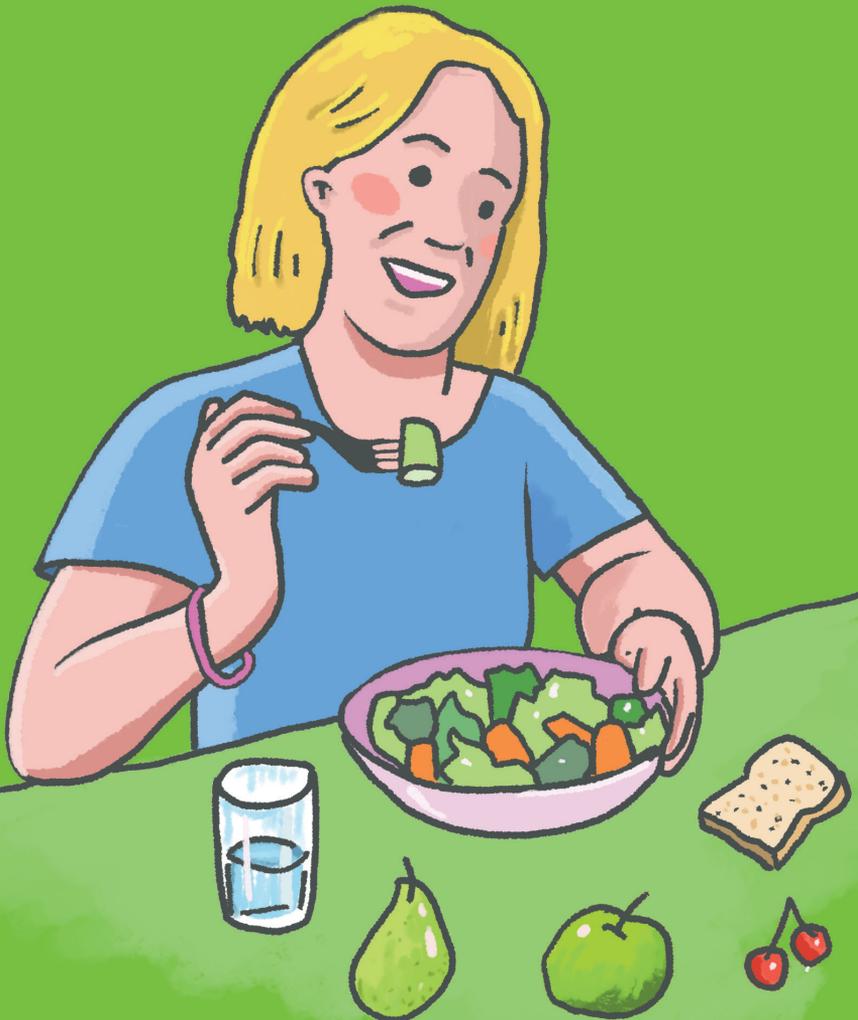
Estar sola o solo mucho tiempo
puede hacerte sentir mal.
Busca compañía.

Aléjate de las personas
que te hacen daño.
No estés con personas
que te tratan mal.
Cuida de ti.



8

Cuida tu cuerpo



Tu cuerpo es importante.
Tienes que cuidarlo todos los días.

Lleva una vida saludable.
Eso quiere decir:
haz cosas que te ayudan
a estar bien.

Por ejemplo:

- Haz ejercicio.
Mueve tu cuerpo todos los días.
Puedes caminar, bailar o nadar.
Haz lo que más te guste.
- Come sano.
Come frutas y verduras.
Bebe agua.
Evita la comida con mucha grasa
o azúcar.



- Duerme bien.
Dormir bien te da energía.
Te ayuda a estar de buen humor.
Intenta dormir 8 horas
cada noche.
- No tomes cosas
que pueden hacerte daño.

Por ejemplo:

- ▶ Alcohol.
- ▶ Tabaco.
- ▶ Drogas.

Cuidar tu cuerpo
te ayuda a vivir mejor
y a sentirte bien contigo misma
o contigo mismo.





9

Acepta los momentos difíciles



En la vida hay momentos buenos
y momentos malos.
Todas las personas
viven momentos tristes o difíciles.
Es normal que, a veces,
te sientas mal.
Es importante
que aceptes esos momentos.

Tienes que aprender de los errores.
Eso te hace más fuerte.

También es importante
que seas flexible y te adaptes
a las diferentes situaciones
porque, a veces,
las cosas no salen como quieres.
Si te pasa,
busca otras formas
de hacer las cosas.



Y recuerda que un problema
puede tener más de una solución.

Equivocarse es parte de la vida
y de los errores
también se aprende.

No te castigues por tener problemas.
No todo depende de ti.
Aprende de los errores
y no te rindas.





10

Si estás mal, pide ayuda



Si estás mal,
habla con personas
con las que tengas confianza.
Personas que te escuchen
y te quieran ayudar.

Por ejemplo:

- Tu familia.
- Tus amigas y amigos.
- Tus profesoras y profesores.
- Una psicóloga o un psicólogo.
- Una médica o un médico.

A veces te puedes sentir muy mal.

Por ejemplo:

puedes estar muy triste,
con mucha rabia
o con mucho miedo.

Si te pasa eso,
no te quedes sola o solo.

Pide ayuda.

Hablar te puede ayudar
a sentirte mejor.

No tengas vergüenza.

Pedir ayuda es algo valiente.



Cuidarte es importante Tú importas



La Rioja |



**ESCUELA
DE SALUD**