

GUÍAS DE APOYO

Afrontar cambios



Maternidad

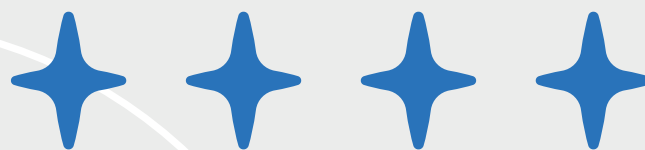
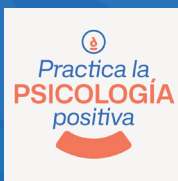


Menopausia



Postparto

PODCAST



NO TE OLVIDES DE TI



SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo



Hospital Universitario
Costa del Sol
Construyendo Salud

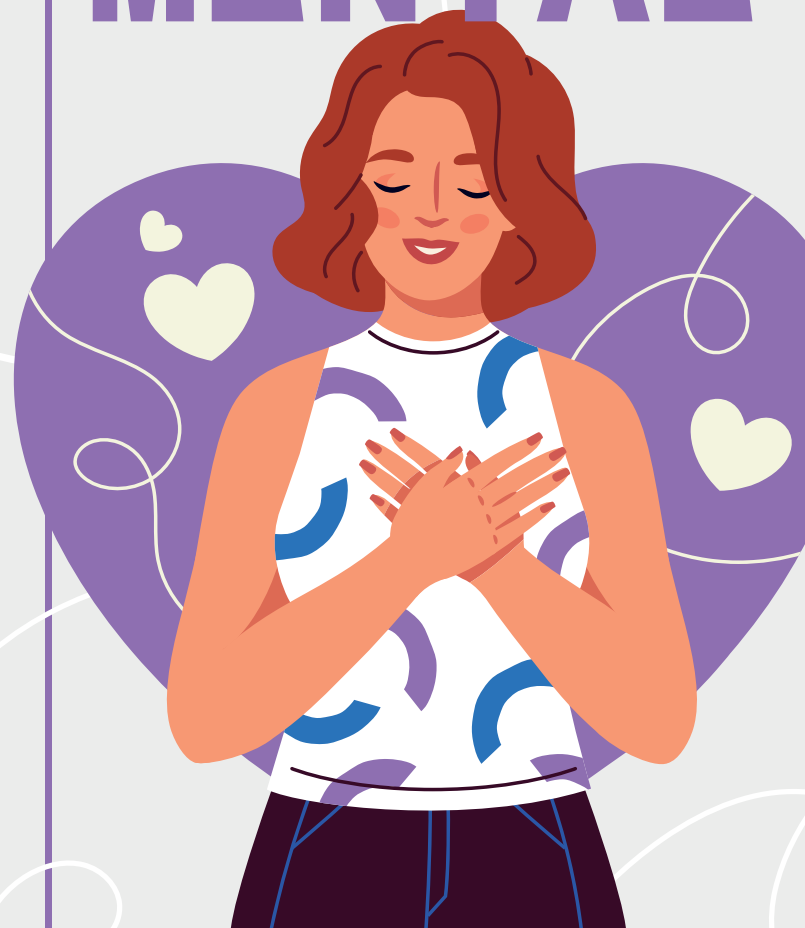
¡ESPERAMOS HABERTE AYUDADO!

www.hcs.es

Recomendaciones en la salud mental en la mujer © 2025 by Servicio de Ginecología y Obstetricia y Unidad de Investigación e Innovación del Hospital Universitario Costa del Sol is licensed under CC BY-NC 4.0

RECOMENDACIONES

SALUD MENTAL



SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo



Hospital Universitario
Costa del Sol
Construyendo Salud

AUTOCUIDADO



**Dormir
mejor**



Cuídate



Autoestima



Relajación



**Organizar
actividades**



**Actividad
física**



**La salud
mental de
las mujeres**

GUÍAS DE APOYO

Afrontar el día a día



**Resolver
problemas**



**Pensamientos
negativos**



**Pensamientos
ansiosos**



**Comprender
la ansiedad**



Preocupaciones



Estrés



Depresión

WEBS DE REFERENCIA



**SOMOS
ESTUPENDAS**



**Comprender
la ansiedad**



**YANA
TU ASISTENTE
EMOCIONAL**

