

TU SALUD ES PRIMERO

SALUD Y BIENESTAR

Es un estado de bienestar cuando el individuo es consciente de sus capacidades y puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

La salud mental no solo se refiere a problemas graves, sino más bien a problemas puntuales, cotidianos, personales, sociales, problemas familiares o de pareja que cualquier persona sana puede tener en su vida.

Ofrecemos terapias individuales de pareja y familiares para adulto, adolescente e infantil.

¿Cuándo atenderse?

- Dificultad personal
- Ansiedad
- Estrés
- Situación dolorosa
- Depresión
- Adicción
- Duelo
- Trauma
- Separación
- Problemas de pareja
- Problemas de familia
- Problemas en el trabajo



¿Por qué es importante la Salud Mental?

- ✓ Control de pensamientos
SENTIMIENTOS, COMPORTAMIENTOS
- ✓ Mejora la perspectiva
HACIA LOS PROBLEMAS
- ✓ Recuperación
ANTE CONTRATIEMPOS
- ✓ Bienestar
CONSIGO MISMO
- ✓ Buenas
RELACIONES
- ✓ Capacidad de
HACER FRENTE A DESAFÍOS
- ✓ Estar
FÍSICAMENTE SALUDABLE
- ✓ Trabajar
EN FORMA PRODUCTIVA
- ✓ Alcanzar
SU POTENCIAL
- ✓ Ser un aporte
A SU COMUNIDAD

“Derechohabientes de
SIMNSA no requieren
interconsulta para
Psicología”

YOUR HEALTH COMES FIRST



HEALTH AND WELLNESS

A wellness state is one in which the person is conscious of his capabilities and is able to confront the daily and normal tensions of life, to work productively and to make a contribution to their own comfort.

Mental health does not only refers to big or severe issues, but also specific, daily, personal, social, family and relationship problems that any healthy person can have in their life.

We offer our patients family, couples and group therapy and individual therapy for adults, teenagers and children.

When to seek attention?

- Personal difficulties
- Anxiety
- Stress
- Painful situation
- Depression
- Addictions
- Duel
- Trauma
- Separation
- Couples issues
- Family issues
- Work issues

Why is Mental Health important?

- ✔ Thought control
FEELINGS AND BEHAVIOURS
- ✔ Improves perspective
TOWARDS PROBLEMS
- ✔ Fast recovery
AFTER A SETBACK
- ✔ Wellness
WITH YOURSELF
- ✔ Good and healthy
RELATIONS
- ✔ Capability to
CONFRONT ANY CHALLENGE
- ✔ Be
PHYSICALLY HEALTHY
- ✔ Work in
A PRODUCTIVE WAY
- ✔ Reach
YOUR POTENTIAL
- ✔ Contribute to
YOUR COMMUNITY

SIMNSA members are
not required a referral
for Psychology
consultations.