



5 Mitos del Bienestar

(y la verdad para actuar hoy)

"Cuando tenga tiempo, me cuidaré."

El tiempo se crea.
Empieza con 5 minutos al día.



"Ahorraré cuando tenga más dinero."

Ahorrar es hábito, no cantidad.
Comienza con poco, pero constante.

"Dormiré bien después."

El sueño perdido no se recupera.
Mejora tu rutina hoy.



"Atenderé mi salud mental en crisis."

Prevenir es clave. Habla, escribe
o muévete diariamente.

"Soy joven, eso es para después."

El mejor momento es ahora.
Cada hábito construye tu futuro.



El momento de empezar no es mañana... es hoy.