

TÉCNICAS PARA EL CUIDADO DE MI SALUD MENTAL



HISTORIA DE ALEX (14 años)

¿QUÉ ENTIENDES POR SALUD MENTAL?

Tiene relación con la vida cotidiana de todos nosotros, con el modo con que cada uno se lleva con sus familia, en el colegio, etc. La salud mental es algo que todos deseamos. Cuando hablamos de la felicidad, de la tranquilidad de espíritu, de la capacidad de goce o satisfacción, estamos usualmente hablando de la salud mental.

¿CÓMO LA PANDEMIA PUDO HABER AFECTADO LA SALUD MENTAL DE LAS PERSONAS?

La COVID-19 repercute negativamente sobre la salud mental de las personas de la población en general. La incertidumbre asociada con esta enfermedad, más el efecto del distanciamiento social, el aislamiento y la cuarentena, pueden agravar.

¿QUÉ PODEMOS RECOMENDARLE A ALEX PARA QUÉ MEJORE SU SALUD MENTAL?

Bueno, yo le recomiendo que se distraiga un poco y se relaje, por ejemplo, podría platicar con sus amistades, puede también practicar algún deporte, salir a caminar pero con la debida protección, entre otras cosa; todo ello para evitar el estrés y mejorar su salud

RETO

ACTIVIDAD 1



Z SECTION

ACCIONES QUE CONTRIBUYEN A MANTENER UNA BUENA SALUDA MENTAL



- PLATICAR CON MIS AMIGAS.
- ALEJARME DE PERSONAS QUE ME QUIEREN HACER DAÑO.
- ESCUCHAR MÚSICA DE MI AGRADO.
- REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA.
- TENER UNA BUENA RELACIÓN CON MIS FAMILIARES Y AMIGOS.

ACCIONES QUE NO CONTRIBUYEN A MANTENER UNA BUENA SALUDA MENTAL



- TENER UNA ACTITUD NEGATIVA.
- NO DORMIR BIEN.
- COMER COMIDA "CHATARRA".
- SER ANTISOCIAL.
- NO TENER UN BUEN MANEJO O CONTROL DE NUESTRAS EMOCIONES.



ACTIVIDAD 2

Lo que puedo hacer es seguir practicando lo que me hace sentir bien y contribuye con el cuidado de mi salud mental, y evitar todo aquello que me hace sentir mal y no es beneficioso para mi.

Voy a mejorar como persona, ser mas empática y social; realizaré nuevas acciones para mejorar mi salud mental, dormiré de 6 a 8 horas, llevare una buena alimentación, llevaré una mejor comunicación con mi familia, organizaré mi tiempo y me marcaré objetivos.



CONSEJOS PARA MEJORAR NUESTRA SALUD MENTAL

01 Conectarse con los demás

02 Mantener una actitud positiva

03 Desarrollar un significado y propósito en la vida

04 Cuidar su salud física

05 Desarrollar habilidades para enfrentar problemas:

06 Practicar la gratitud



‘Ponte en mi lugar. Conecta conmigo’, un mensaje de esperanza que pretende transmitir ilusión y empatía, para que todo el mundo pueda aprender a conocer esta realidad y convivir junto con ella, sin temores ni prejuicios.





ZSECTION

ÚNETE A NUESTRO GRUPO DE WHATSAPP UWU

<https://chat.whatsapp.com/I7k5nm8PxmdFB9i6ufIRBRV>

AMIRA GTC – Ú-

“DISFRUTA SER LA PERSONA QUE
ERES, NO TE ODIES POR NO SER LO
QUE LOS DEMÁS ESPERAN QUE
SEAS.”

