

Activación para la comunidad escolar en  
conmemoración del

Día Mundial de la Salud Mental  
“Salud Mental, Salud Mundial. Un Derecho  
universal.”

OCTUBRE 2023

## PRESENTACIÓN

La implementación de las actividades se enmarca en el día Mundial de la Salud Mental, conmemorado el 10 de octubre, el objetivo del día es concientizar acerca de los problemas de salud mental en todo el mundo. Recordar que la salud no se refiere únicamente a la ausencia de enfermedades e implica un estado de bienestar físico, mental y social, además de enfatizar la relación existente entre la salud física y la salud mental. En el presente documento se incluyen propuestas para la comunidad escolar.

A partir de 1995 fue instituido el Día Mundial de la Salud Mental, a través de la Federación Mundial para la Salud Mental y la Organización Mundial de la Salud, con la intención de concientizar sobre los problemas relacionados y desmitificar, permitiendo que se tomen acciones para mejorar la condición y calidad de vida de las personas con trastornos mentales. Este día también se utiliza para visualizar la necesidad de servicios de atención en Salud Mental accesibles a todas las personas que los requieran.

Al estar frente a un problema de Salud Mental, no sólo el individuo que lo padece vive las complicaciones, también su entorno. El presente cuadernillo de actividades busca sensibilizar al alumnado sobre la importancia de la Salud Mental, propiciando la identificación y regulación de emociones.

Cada año se elige un lema que se adapte a las necesidades del momento. El lema de éste año, 2023, "Salud Mental, Salud mundial. Un derecho universal", centrando la atención en la salud mental como un derecho humano fundamental.

La propuesta es activar espacios para dialogar y reflexionar entre toda la comunidad escolar (las/los estudiantes, las/los docentes, todo el personal educativo, tutoras/es), sobre la salud mental y algunos de los factores que influyen en ella, a fin de promover el autoconocimiento.

El presente documento surge con la intención de acompañar a las y los docentes en la implementación de la actividad, de modo que estén en posibilidades de promover la reflexión colectiva y la sensibilización de la comunidad respecto a la salud mental, procurando así favorecer la misma en el entorno escolar.

La propuesta es que el personal docente aborde en conjunto con los alumnos, el tema de la Salud Mental, a través del cuadernillo, pero valiéndose también de otros recursos y fuentes que propicien la participación y generen reflexión. Se sugiere que el cuadernillo se programe el día 10 de octubre o designar un horario más breve para llevar a cabo durante la semana del 9 al 13 de octubre.

Las actividades propuestas, así como el lenguaje utilizado, se ha adecuado en dos etapas, un cuadernillo para preescolar y primaria baja (1° a 3er grado) y otro para primaria alta (4° a 6°) y educación secundaria.

Cuadernillo para preescolar y primaria baja.



Cuadernillo para primaria alta y secundaria

En este sentido, se busca fomentar una tarea en la que participen de manera activa las y los estudiantes.

## METODOLOGÍA

Los cuadernillos conmemorativos del Día Mundial de la Salud Mental tratan de ser una herramienta que promueva la participación grupal teniendo como guía al personal docente.

Buscar fortalecer la comunicación y generar espacios de reflexión a través de las vivencias de cada infancia o adolescencia.

### Objetivo General:

- Que los alumnos y el personal docente se sensibilicen y reflexionen sobre la importancia de la Salud Mental

### Objetivos específicos:

- Identificar a la Salud Mental como parte de la Salud.
- Conocer y reflexionar el concepto de Salud Mental.
- Identificar la relevancia de la salud mental en los diferentes contextos de todos los individuos.
- Conocer y reflexionar el concepto de Salud Mental.
- Identificar acciones de autocuidado en Salud Mental.
- Conocer e identificar, las emociones básicas.
- Contar con estrategias que induzcan a la regulación emocional de infancias y adolescencias.

### Preparación:

1. Condiciones del lugar

Las diferentes actividades del cuadernillo se pueden realizar en cualquier aula o espacio destinado para tal fin, se sugiere sólo contar con buena iluminación.

Tomar en cuenta para la implementación el tiempo, es decir, los horarios de actividades laborales y escolares.

Considerar el grado escolar de los participantes para la selección del cuadernillo con el que se trabajará.

## 2. Lista de materiales

Los materiales pueden variar en función de los recursos con los que se cuente:

- Impresión de cuadernillo por alumno puede ser algo ideal, sin embargo, puede trabajarse con el cuadernillo digital y a su vez los alumnos pueden realizar las actividades en hojas o en el cuaderno que designe el docente.
- Plumas, lápiz, plumones, colores o crayolas.

## APLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD

Pasos a realizar por docentes

### ¿Cómo participar en la herramienta?

Para participar, los alumnos o personal escolar deben dibujar, escribir, reflexionar y de manera opcional, compartir sus vivencias con el resto del grupo, de acuerdo con las diferentes actividades que propone el cuadernillo.

### ¿Para qué es esto?

La intención del cuadernillo es sensibilizar a niños, niñas y adolescentes acerca de la importancia de la salud mental en la vida cotidiana y cómo se puede cuidar la misma.

### ¿Qué se va a hacer con toda esta información?

Sería deseable que cómo docente y guía de la actividad puedas documentarla y hacernos llegar fotos o narrativa de la misma, con la finalidad de realizar mejoras y preparar nuevas estrategias

## IMPLEMENTACIÓN

Es muy importante ser empático con quienes trabajamos (equipo y personas que participan), esto significa que nos permitimos percibir, comprender y respetar lo que otras y otros viven, sienten o piensan. Procura que tu comunicación y acción permitan que acompañes y reflexiones, libre de discriminación, desigualdad y violencias.

### Recomendaciones para trabajar con niños, niñas y adolescentes:

Esta herramienta está planteada para que puedan participar NNA, por lo que es importante que consideres recomendaciones básicas para fomentar su participación en un ambiente respetuoso, al mismo tiempo que se garantizan normas y condiciones para su protección y seguridad.

- Informarles con un lenguaje adecuado a su edad sobre qué y para qué de la actividad que van a realizar.
- Brindar un ambiente lúdico y ameno en el que se sientan en confianza para participar libremente.
- Comparte claramente las instrucciones, utilizando un lenguaje respetuoso.
- Sitúate a la altura de los NNA para explicar las instrucciones y escucharlas.
- Procura una escucha atenta, abierta y paciente de sus opiniones.
- Si algún NNA quiere compartir contigo sus pensamientos o emociones, escucha atentamente y con respeto.

Su derecho a la intimidad deberá ser protegido, evitando fotos y videos donde aparezcan sus rostros por lo que para dar cuenta de su participación tómalos de espaldas o sólo sus manos.

1.- Se introducirá al tema de la salud mental con las infografías y los cuadernillos que hemos editado para el personal docente y las y los estudiantes, indagando sobre sus conocimientos previos (qué saben del tema, qué es lo que opinan o han escuchado), a fin de identificar posibles creencias erróneas basadas en prejuicios. En caso de detectarlos, se dialogará para invitar a la reflexión y revisión de información confiable.

3.- Se hablará del tema invitando a las y los estudiantes a comentar sus opiniones, generando un espacio de confianza para que puedan expresar sus dudas, en caso de que las hubiera (es fundamental para la sensibilización el diálogo sobre el tema más que sólo la observación del material).

Puedes iniciar con la lectura del cuento corto “Max y su sombra”, incluido en el siguiente link:

[consaludmental.org/publicaciones/Maxysusombra.pdf](https://consaludmental.org/publicaciones/Maxysusombra.pdf)

Posterior a la lectura, que es opcional, pueden empezar a trabajar con la primera actividad del cuadernillo, que en ambos casos consiste en dibujar lo que cada uno piensa cuando escucha el término de “Salud mental”.

Da continuidad a las actividades fomentando la reflexión en el alumnado.

Pueden finalizar la actividad con la lectura del siguiente material:

<https://bibliotecainfantil.fundaciononce.es/es/cuentos/coral.html>

4.- En caso de primaria alta o secundaria se les invitará a investigar sobre la salud mental y la importancia por medio de otras fuentes: libros, informes y documentos institucionales, con otras personas (familiares, con el barrio o colonia), y por medio de redes sociales (si tienen acceso a estas). Es importante que se pueda conocer además la opinión que tienen otros sobre el tema, qué es lo que piensan.

5.- Posteriormente se les invitará a organizarse por equipos y elaborar material por su cuenta, con el objetivo de informar y sensibilizar a la comunidad escolar acerca de la salud mental, teniendo como opciones generar materiales similares a los presentados durante la clase, o tomarlos como ejemplo para que ellas/os mismas/os desarrollen los propios. Éstos pueden ser murales, carteles físicos o digitales, ensayos, videos, infografías, entre otros (no se solicitará gastar ni emplear recursos de los que no puedan disponer).

Se asignará una semana para la realización de la tarea, y al final se expondrán los trabajos. Para la exposición de los mismos, se sugiere la organización de una muestra pedagógica en la que todos los grupos presenten sus trabajos.

Por otro lado, se hace la invitación a compartir resultados e información derivada de la realización de la actividad, a los correos:

[enpa@salud.gob.mx](mailto:enpa@salud.gob.mx) ; [enpasep.salud.cv@gmail.com](mailto:enpasep.salud.cv@gmail.com)

Sabemos que algunos de estos temas pueden alinearse con actividades encontradas en los libros de texto gratuito. A continuación ponemos algunas de estas para sumarlas en conmemoración del día Mundial de Salud Mental.

## **CUADERNILLO SALUD MENTAL, SALUD MENTAL. UN DERECHO UNIVERSAL.**

### **ANEXO 1. Vinculación de proyectos sobre salud mental en los Libros de Texto Gratuitos**

FASE		LIBRO DE TEXTO	PROYECTO	PÁGINAS
FASE 3	PRIMER AÑO	Proyectos de Aula	Mi cuerpo dentro de una burbuja	p. 10
			Hablemos de la empatía	p. 152
		Proyectos Comunitarios	Un museo de las emociones	p. 158
		Proyectos Escolares	Memoria escrita de sentimientos y pensamiento	p. 10
		Nuestros saberes	Para qué existen las emociones	p. 73
			Formas distintas de expresar emociones	p. 92
			Conocerse, cuidarse y convivir unos con otros	p. 93
			Las emociones	p. 160
			Para qué nos sirven las emociones	p. 161
		¿Cómo se sienten las emociones y como se reacciona ante ellas?	p. 162	



			Emociones y convivencia pacífica	p. 164	
		Múltiples lenguajes	Actividad	p. 21, 21, 24 y 25	
	SEGUNDO AÑO	Proyectos de Aula	Lo que nos gusta y lo que nos disgusta	p. 48	
			La galería de las emociones	p. 226	
		Proyectos Comunitarios	Cazadores de las emociones	p. 232	
		Proyectos Escolares	Libro álbum de historias y emociones	p. 40	
			Instalando Sensaciones	p. 52	
			Yoga de las emociones	p. 204	
		Nuestro Saberes	Salud	p. 105	
			Emociones	p. 198	
			Intensidad de las emociones	p. 202	
			Reacciones emocionales	p. 206	
			Expresión emocional	p. 207	
				Regulación emocional	p. 210
			Múltiples Lenguajes	Iguales pero diferentes	p. 8

FASE		LIBRO DE TEXTO	PROYECTO	PÁGINAS
FASE 4	TERCER AÑO	Proyectos de Aula	Siento, pienso, decido	p. 294
		Proyectos Comunitario	Talleres de emociones	p. 320
		Proyectos Escolares	¿Qué te dice mi cuerpo?	p. 302
		Nuestros Saberes	Bienestar	p. 179
			Reacciones emocionales	p. 230
			Regulación emocional	p. 231
			Expresiones afectivas	p. 235
			Integridad personal	p. 238
		Autocuidado	p. 244	
	A qué le tienes miedo	p. 12		

			Lo que la pandemia nos dejó	p. 216
		Múltiples Lenguajes	Cortitos <ul style="list-style-type: none"><li>- Eskimal</li><li>- La secta de insectos</li></ul>	p. 230 p. 231

Agradecemos tu confianza y participación.