

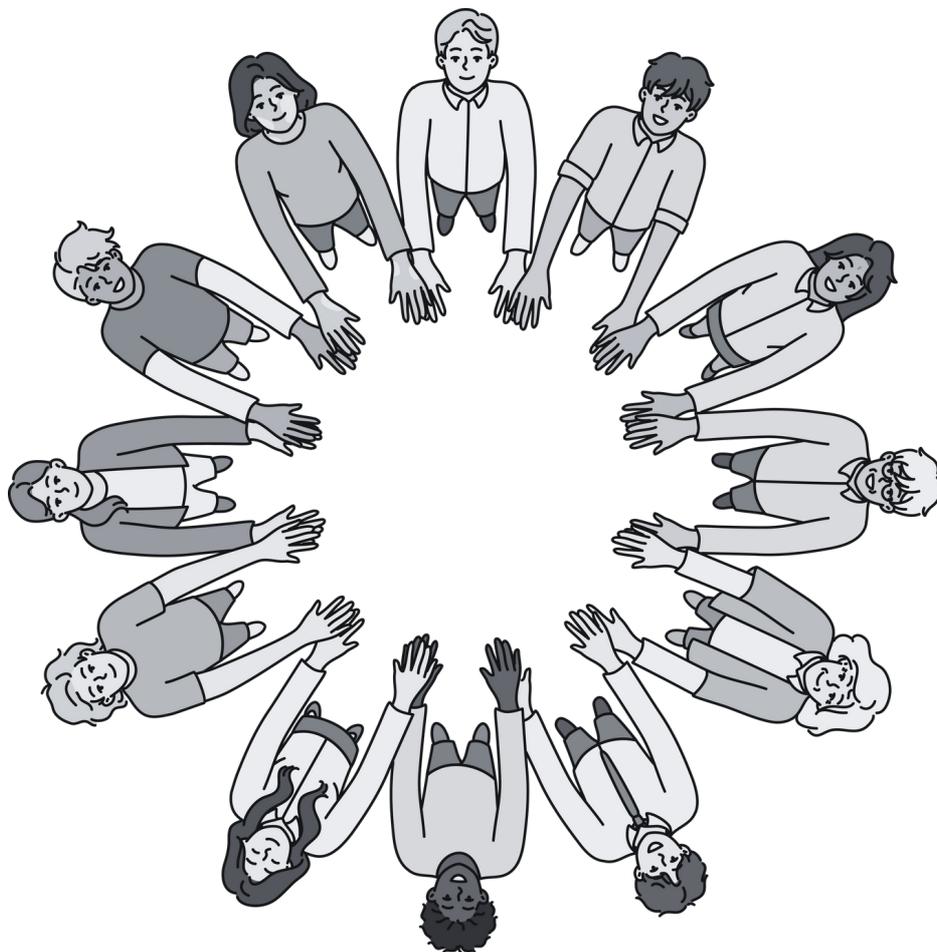


SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES

Salud Mental
Salud Mundial
UN DERECHO UNIVERSAL



10 de octubre
Día Mundial de la
SALUD MENTAL



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

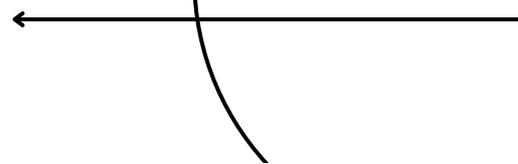


Lo que pienso cuando escucho SALUD MENTAL es...
(dibújalo)





La Salud Mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico.





La SALUD MENTAL forma parte de nuestra salud y bienestar generales, también es un Derecho Humano fundamental; la Salud Mental está en:



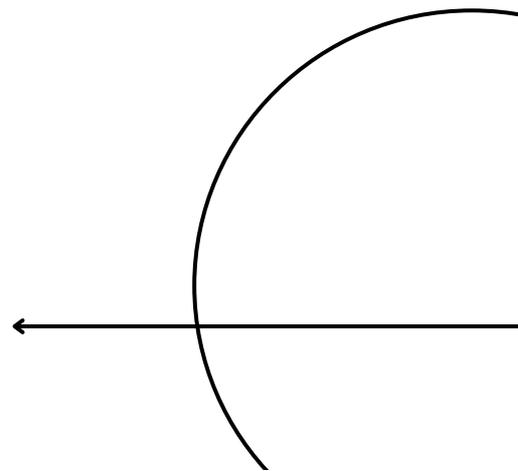
Tus relaciones con familia, amigos y amigas, maestros, maestras, etc.



Las actividades que realizas

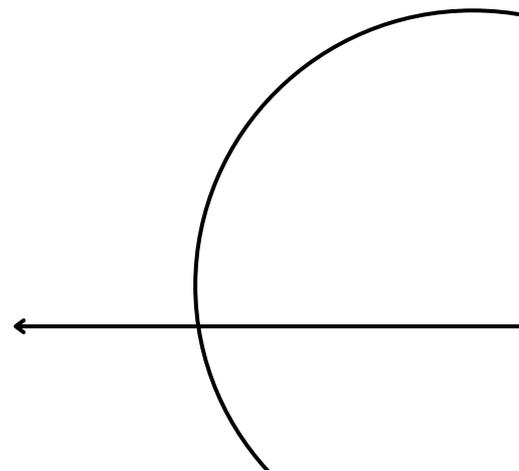


Y hasta en cómo resuelves tus dificultades.



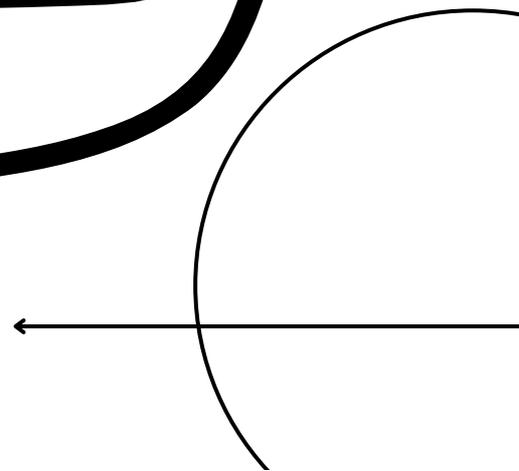


Dibuja algo donde consideres que también está tu Salud mental.





Compromisos para seguir cuidando mi salud
mental:

A large, hand-drawn rounded rectangle with a thick black border. Inside the rectangle, there are seven horizontal lines, also drawn with a thick black stroke, spaced evenly to provide a writing area for commitments.



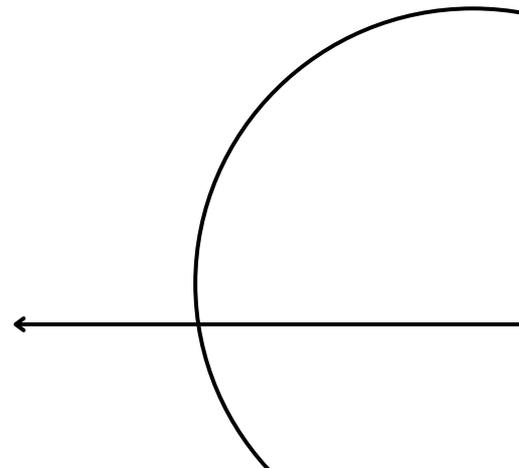
Tu salud mental puede tener cambios...
La enfermedad de una persona querida y el acoso escolar, la pueden afectar, por el contrario, pasar tiempo con tus personas queridas, el escuchar a tu amiga o amigo, la pueden mejorar.



Escribe otros ejemplos de situaciones que mejoran tu salud mental:



Escribe otros ejemplos de situaciones que afectan tu salud mental:



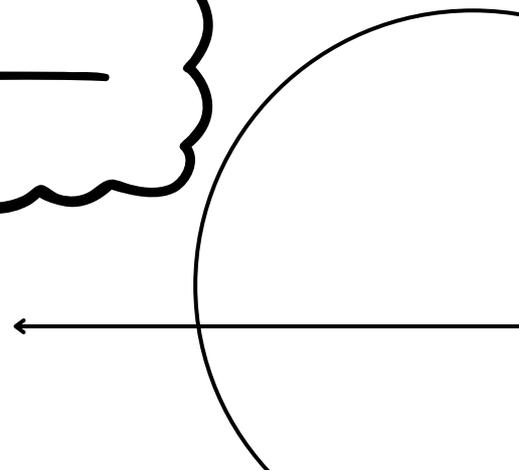


Dibuja algo que haya afectado tu salud mental.



Escribe algo que haya mejorado tu salud mental:

This form consists of a hand-drawn cloud-like shape with a scalloped border. A small rectangular tab with a wavy top edge is attached to the upper left side. Inside the cloud, the text 'Escribe algo que haya mejorado tu salud mental:' is written in a simple, hand-drawn font. Below the text are three horizontal lines for writing.



○
Cuando pasamos por una situación o evento desagradable que altera nuestra Salud Mental, podemos acudir y pedir ayuda a una persona adulta de confianza.

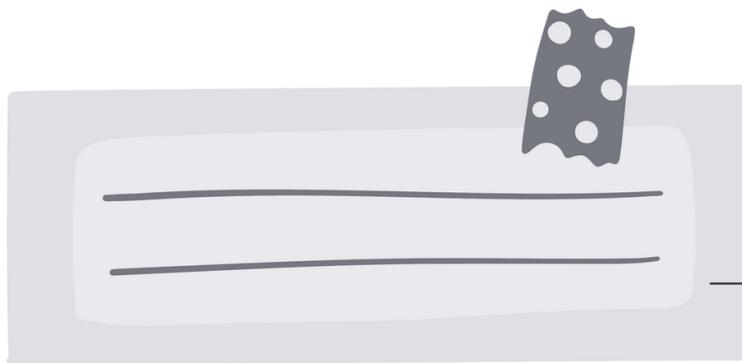
CARACTERÍSTICAS DE UNA
PERSONA ADULTA DE
CONFIANZA

Cuida de ti
Es responsable
Te escucha
Te hace sentir bien

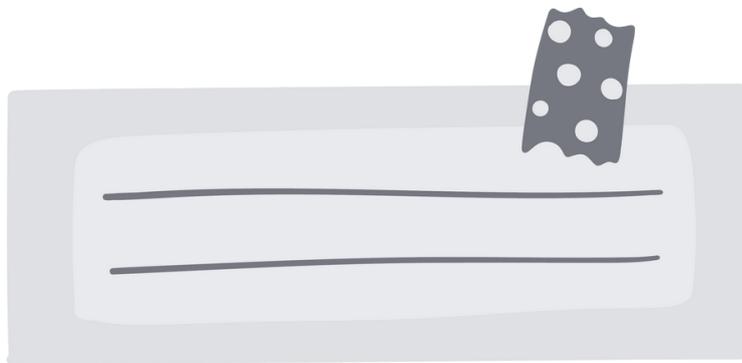
Escribe otras cualidades o características que consideres, debe tener una persona adulta de confianza.



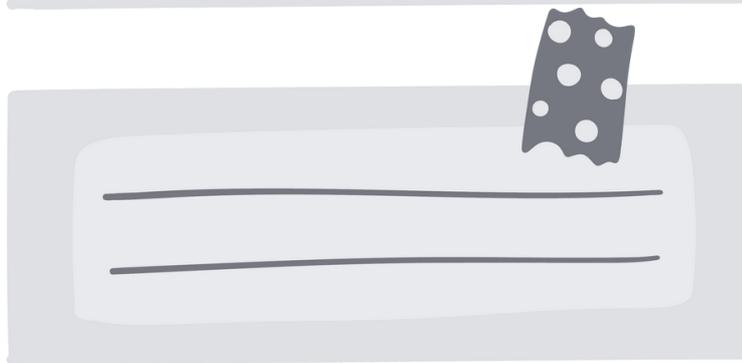
Escribe los nombres de tus personas adultas de confianza y sus números de contacto.



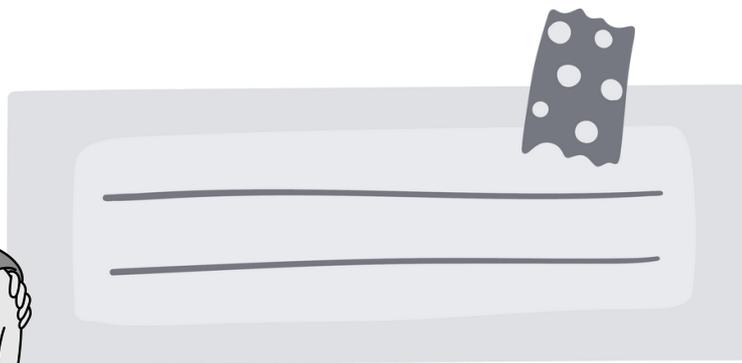
A rectangular form with a light gray background. Inside, there are two horizontal lines for writing. A small, dark polka-dot sticker is attached to the top right corner of the form.



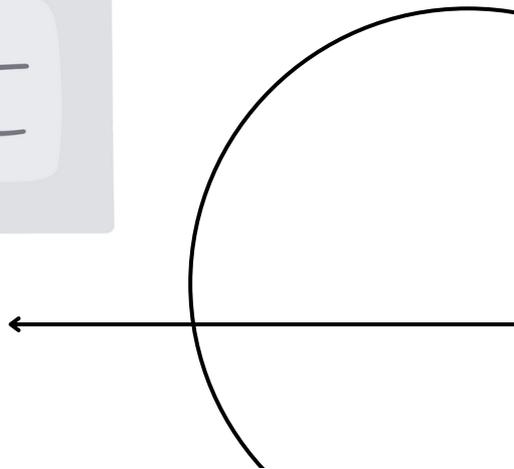
A rectangular form with a light gray background. Inside, there are two horizontal lines for writing. A small, dark polka-dot sticker is attached to the top right corner of the form.



A rectangular form with a light gray background. Inside, there are two horizontal lines for writing. A small, dark polka-dot sticker is attached to the top right corner of the form.



A rectangular form with a light gray background. Inside, there are two horizontal lines for writing. A small, dark polka-dot sticker is attached to the top right corner of the form.

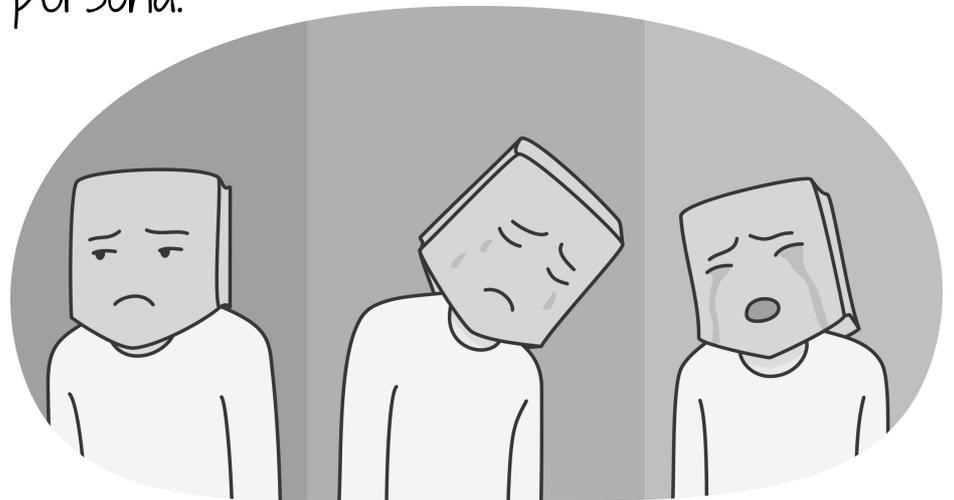


¿Sabes qué es una EMOCIÓN?



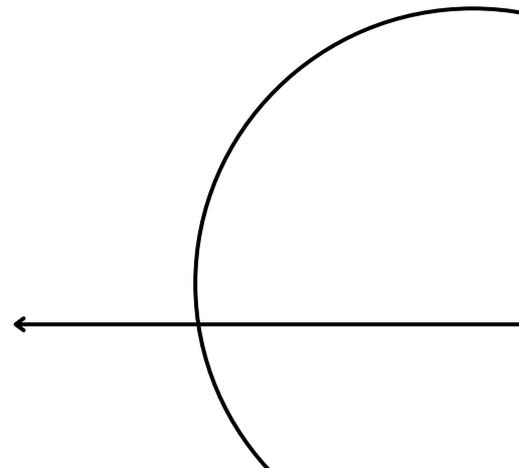
Una EMOCIÓN es una respuesta corporal y mental ante algún estímulo del ambiente, ya sea un objeto, una acción o una persona.

NO hay emociones buenas o malas, correctas o incorrectas



Todas las emociones tienen 3 funciones:

1. ADAPTATIVA. Nos permite conocer cómo nos sentimos y ajustarnos al medio.
2. SOCIAL. Nos facilita la comunicación con otras personas.
3. MOTIVACIONAL. Dirige nuestra conducta y ayuda a que seamos persistentes en conseguir de nuestras metas.





Un SENTIMIENTO es la suma de una emoción con el pensamiento. Surge cuando hacemos consciente el cómo nos sentimos, cuando hacemos una evaluación de lo que nos pasó.



Diferencias entre emoción y sentimiento

EMOCIÓN	SENTIMIENTO
<p>Es innata, es algo con lo que nacemos.</p> <p>Espontánea e intensa</p> <p>Observable externamente</p> <p>Corta duración</p> <p>Nos hace actuar</p>	<p>Requiere de conciencia</p> <p>Lento y progresivo</p> <p>Puede no observarse</p> <p>Larga duración</p> <p>Surge después de la acción</p>

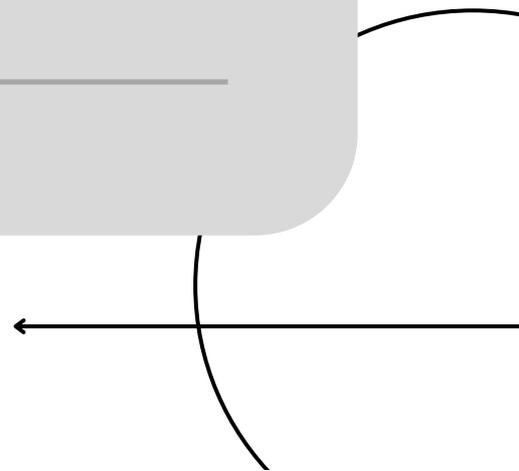


¿Cuáles emociones conoces?



Emoción

Escribe un ejemplo de la situación
en que tuviste esa emoción.



Las emociones básicas son



Alegría

Miedo



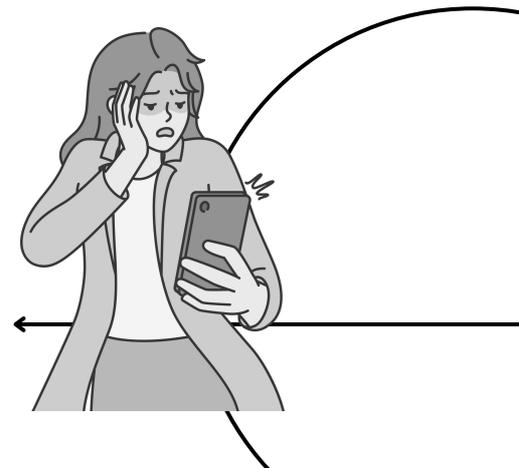
Amor

Tristeza



Enojo

Sorpresa





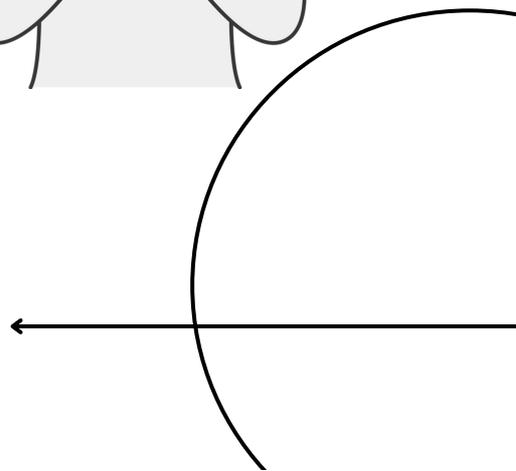
Alegría

Es una emoción agradable que se produce cuando hacemos algo que nos gusta o estamos en compañía de personas que apreciamos. Nos hace sonreír, reír y tener energía.



Miedo

Es una emoción incómoda, desagradable, pero necesaria para escapar de algo o alguien que puede hacernos daño. Nos ayuda a protegernos de algo que puede ser peligroso.





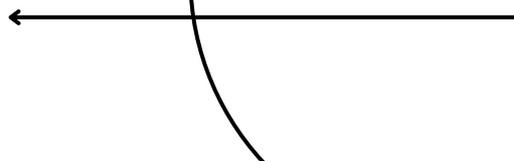
Amor

Es una emoción experimentada hacia tu propia persona o hacia otra, hace que deseemos su compañía, que sintamos alegría cuando algo bueno le pasa, tristeza cuando esa otra persona está triste.



Tristeza

Es una emoción de malestar, en la que puede existir también poca energía y sufrimiento. Nos ayuda a realizar cambios para salir de situaciones negativas. .





Enojo

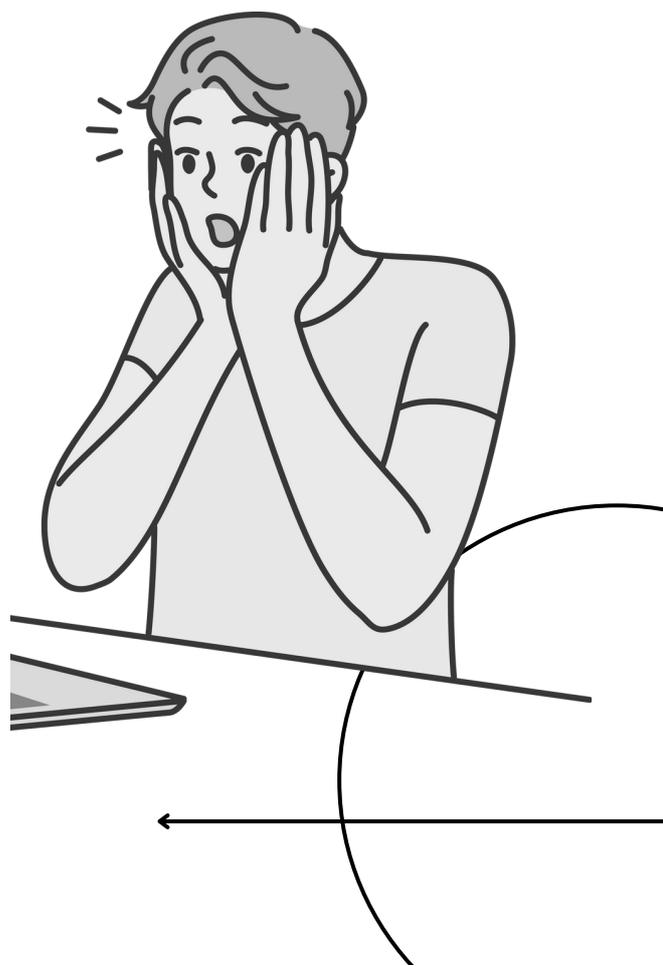
Es una emoción en la que existe disgusto o fastidio, si no se regula puede traer agresión, puede venir cuando sientes ofensa, rechazo o cuando sientes que no te han puesto atención. Tiene una función defensiva y nos motiva a arreglar lo que no está funcionando.



Sorpresa

Se produce cuando sucede algo que no esperábamos.

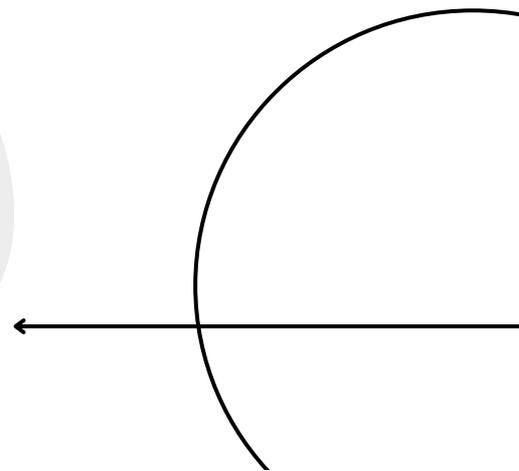
Puede causar impacto, asombro o confusión. Nos ayuda a actuar ante lo inesperado y pensar antes lo que podría suceder.



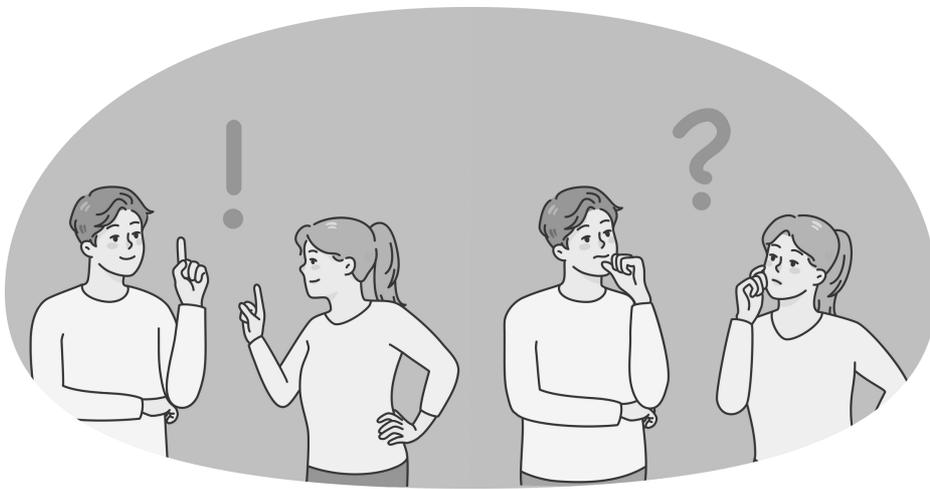
¿Cuál de las emociones anteriores sientes con mayor frecuencia?

¿Cuál te cuesta más trabajo controlar o regular?

¿Cuál es la que sientes con menor frecuencia?



Tener Salud Mental también incluye identificar tus emociones, por ejemplo, saber qué emoción tienes antes de un examen, pensar qué emoción puede sentir tu mamá si le mintieras, etc.



Pero a veces, las emociones pueden salirse de control, pueden hacerse grandes demasiado rápido y llevarnos a decir o hacer cosas que si estuviéramos en calma nunca haríamos o diríamos; y esto hace que las cosas se pongan peores o nos metamos en problemas.



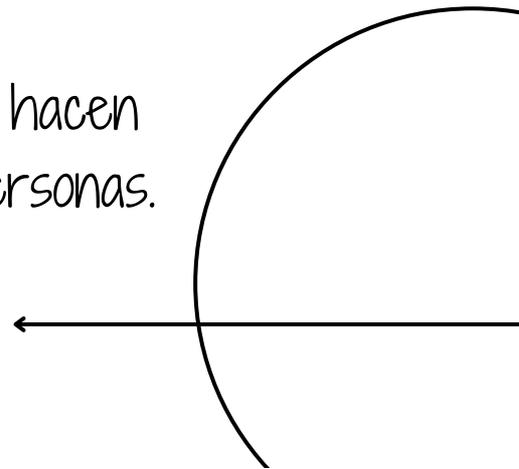
Durante la adolescencia las emociones se pueden sentir con mayor intensidad, lo que hace aún más importante la identificación y regulación emocional.

El AUTOCONTROL es la capacidad que nos permite tener dominio sobre nuestra persona, es decir, sobre nuestro comportamiento. Por ejemplo, evita que al sentir enojo tengas una conducta explosiva o inadecuada.



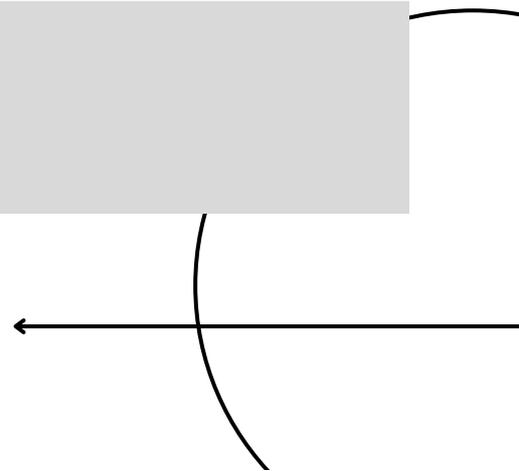
La REGULACIÓN EMOCIONAL es la capacidad que nos permite gestionar emociones adecuadamente. Implica entender cómo nos sentimos, por qué nos sentimos así y utilizar herramientas que nos ayuden a expresar lo que sentimos de una forma adaptativa.

AUTOCONTROL y REGULACIÓN EMOCIONAL van de la mano, ambos hacen posible la comunicación sana entre personas.



Con lo que has aprendido hasta ahora, escribe: ¿Para qué crees que sirve cada una de las EMOCIONES?

EMOCIÓN	Situación en la que es funcional y ¿por qué?	Situación en la que se sale de control y es mejor aprender a controlarla
ALEGRÍA 		
MIEDO 		
AMOR 		
TRISTEZA 		
ENOJO 		
SORPRESA 		



MANEJO DE LAS EMOCIONES



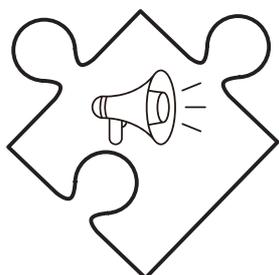
Pasos para manejar las emociones de forma
EFECTIVA:

1. NOMBRA LA EMOCIÓN. ¿Qué emoción estás experimentando?

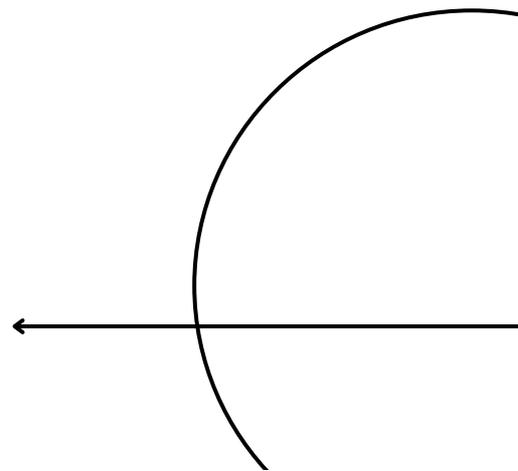
2. IDENTIFICA Y ACEPTA LO QUE SIENTES. A muchas personas les preocupa que, sentir sus emociones las intensifique. Así que las evaden con la esperanza de que simplemente se vayan.

3. EXPRESA TU EMOCIÓN. Expresar una emoción es la única forma de liberarla. Puedes expresarlas al escribir sobre ellas, al hablar con alguien en quien confíes, al relajarte o al hacer ejercicio.

4. ELIGE CUIDAR DE TU SALUD MENTAL. ¿Qué necesitas ahora mismo para cuidarte? Por ejemplo, enfócate en lo positivo, toma algún tiempo para hacer actividades que disfrutes, relájate.



RECUERDA que está bien sentir, sólo asegúrate de que cualquier actividad o conducta que elijas, no te hará daño a ti ni a nadie.



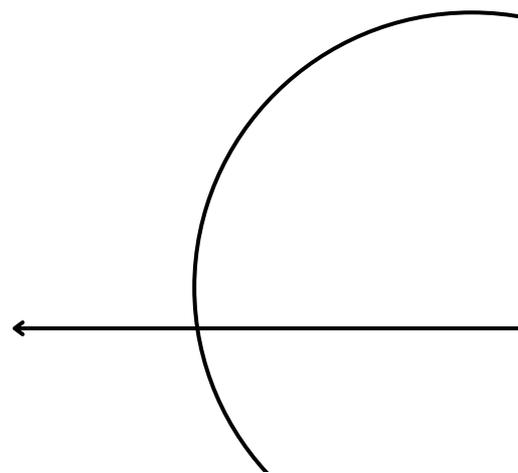
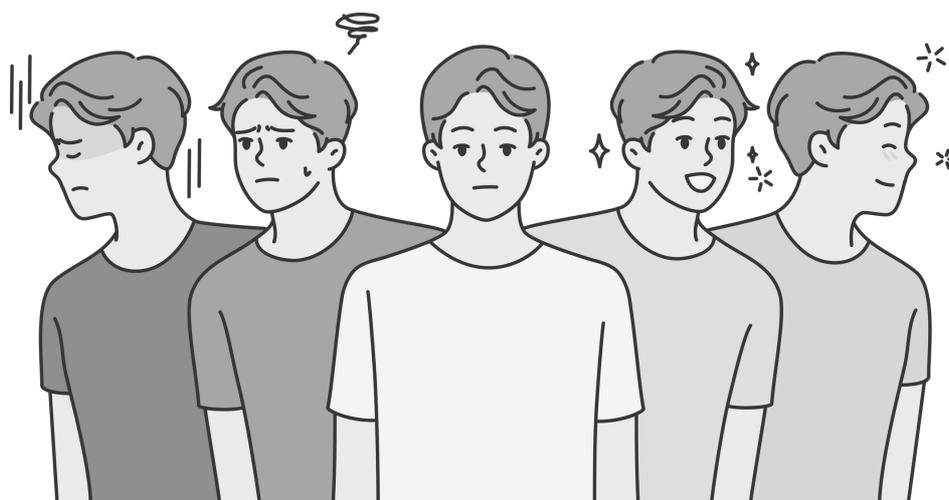
MANEJO DE LAS EMOCIONES



Familiarízate con tus emociones

Para comprender mejor tus emociones y aprender a regularlas, presta atención a ellas a lo largo del día.

Por ejemplo, en una hoja de papel, registra cómo te sientes por la mañana, por la tarde y por la noche. Junto con tu emoción, también escribe en qué parte o partes de tu cuerpo la percibes y cómo la expresaste.



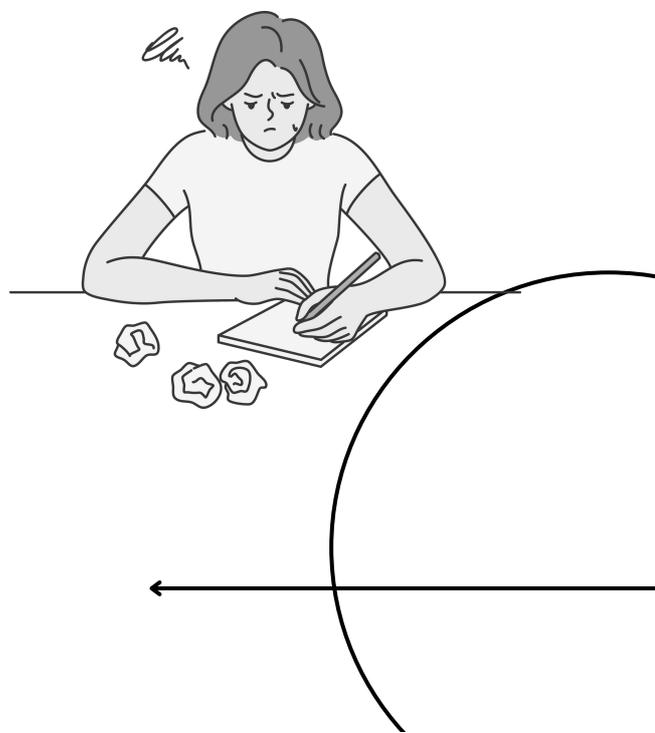
MANEJO DE LAS EMOCIONES



Otras formas de afrontar tus emociones

Es importante recordar que identificar lo que sientes y encontrar formas saludables de expresar tus emociones te permitirá relacionarte mejor con las demás personas. Algunas ideas son:

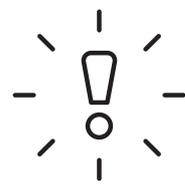
- Di lo que sientes en voz alta: "Me siento _____".
- Escribe tu emoción.
- Dibújala.
- Después de haberla escrito o dibujado, puedes romper la hoja, tirarla a la basura, enterrarla o dársela a otra persona.



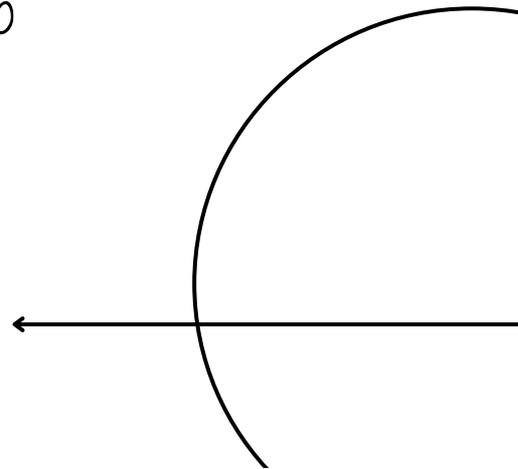
○
Continúa practicando, aprende a identificar tus emociones y a reconocer los eventos, situaciones, emociones que lastiman tu salud mental, por ejemplo: no poder poner atención, estar enojados, tener miedo, sentirnos inseguros, muy tristes, perder a alguien, etc.



No te preocupes, a TODAS LAS PERSONAS nos pasa, ese malestar, emoción desagradable o sensación suele ser temporal. Pero si no se termina, o empeora debes pedir ayuda

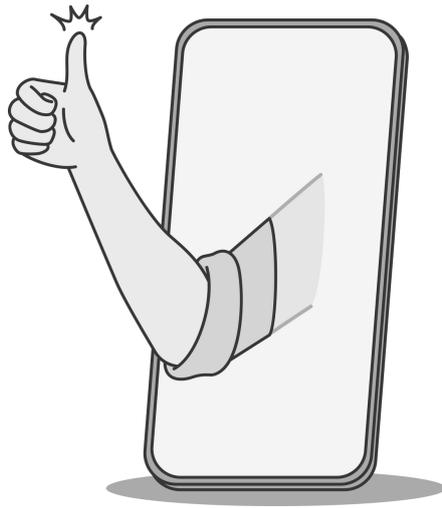


...RECUERDA:
NO ESTÁS SOLA
NO ESTÁS SOLO



Puedes llamar a la LÍNEA DE LA VIDA 

800 911 2000



Aquí encontrarás ayuda profesional todos los días del año durante las 24 horas.

O busca atención cercana a tu comunidad

<https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/directorio-de-unidades-de-salud-mental>

