

Salud Mental  
Salud Mundial  
UN DERECHO UNIVERSAL




Día Mundial de la  
SALUD MENTAL

10 de octubre



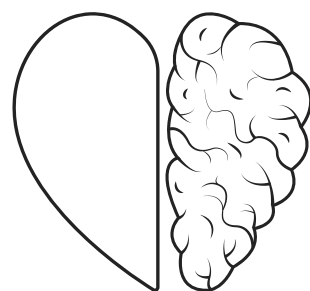
Lo que pienso cuando escucho SALUD  
MENTAL es....





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

Organización Mundial de la Salud (OMS) 2022



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.



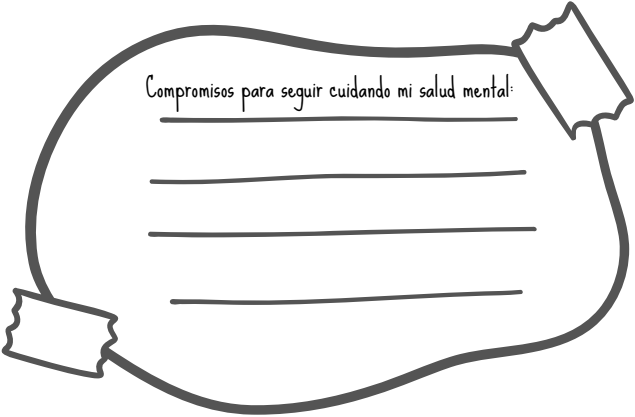
Las actividades que realizas.



Y hasta en cómo resuelves tus dificultades.




Dibuja algo donde consideres que también está tu Salud mental.

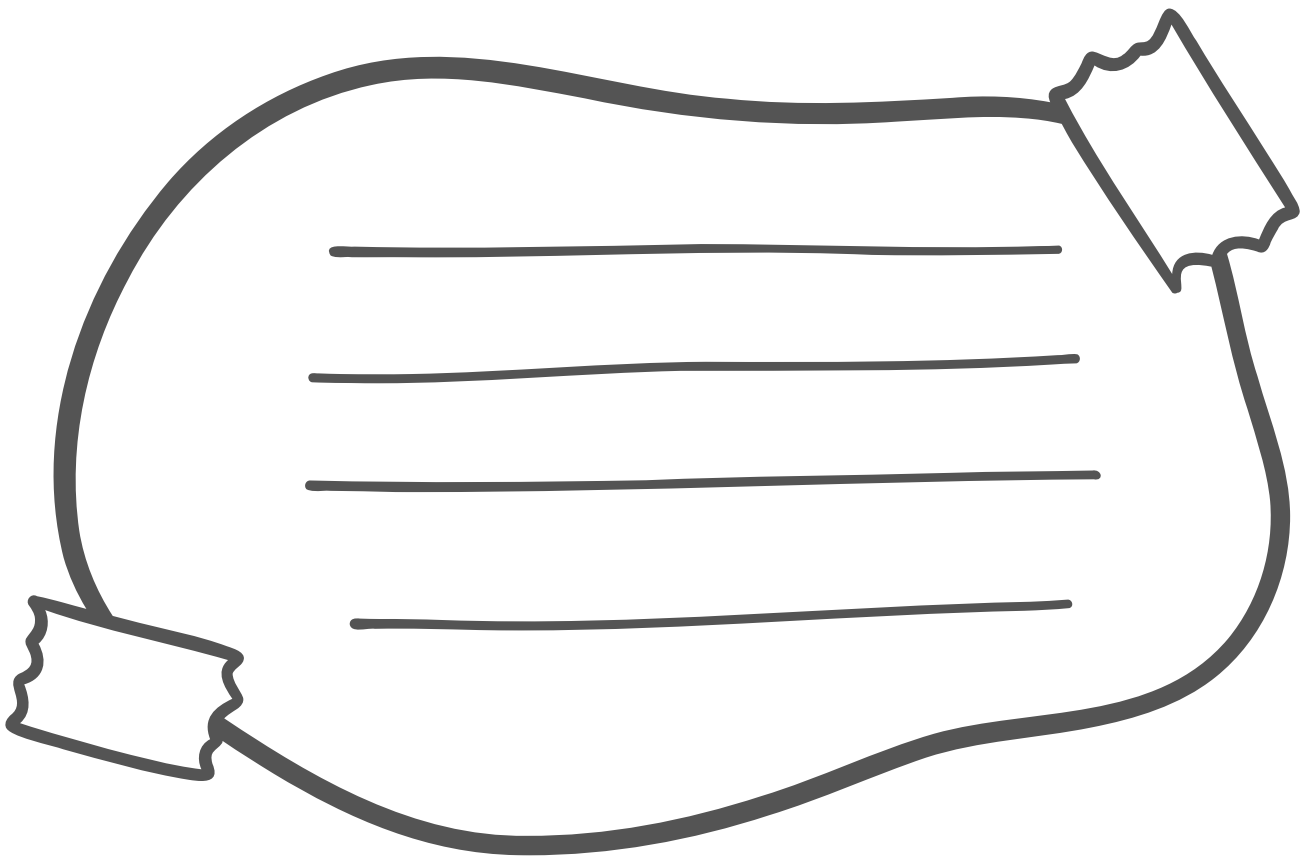


Compromisos para seguir cuidando mi salud mental:

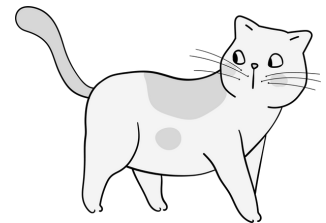
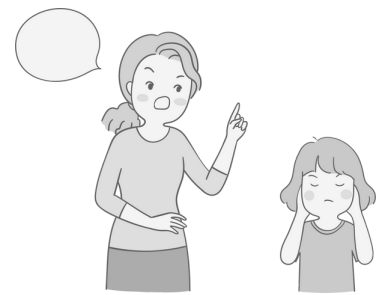
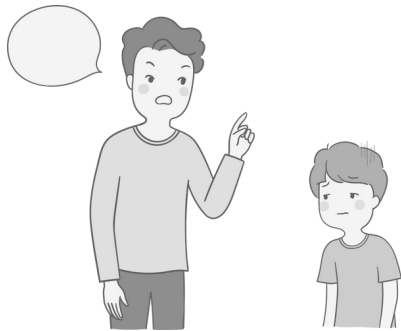





Escribe a qué te comprometes para seguir cuidando tu salud mental:



Tu salud mental no está en pausa,  
puede tener cambios...  
¿Te ha pasado?



Hay momentos o actividades como las que puedes ver en los dibujos, que mejoran o afectan tu salud mental; un regaño, una mala calificación, pueden afectarla; comer algo que te gusta, tu mascota o un abrazo, la mejoran!




Dibuja algo que haya mejorado tu  
salud mental.

Escribe algo que la haya afectado.

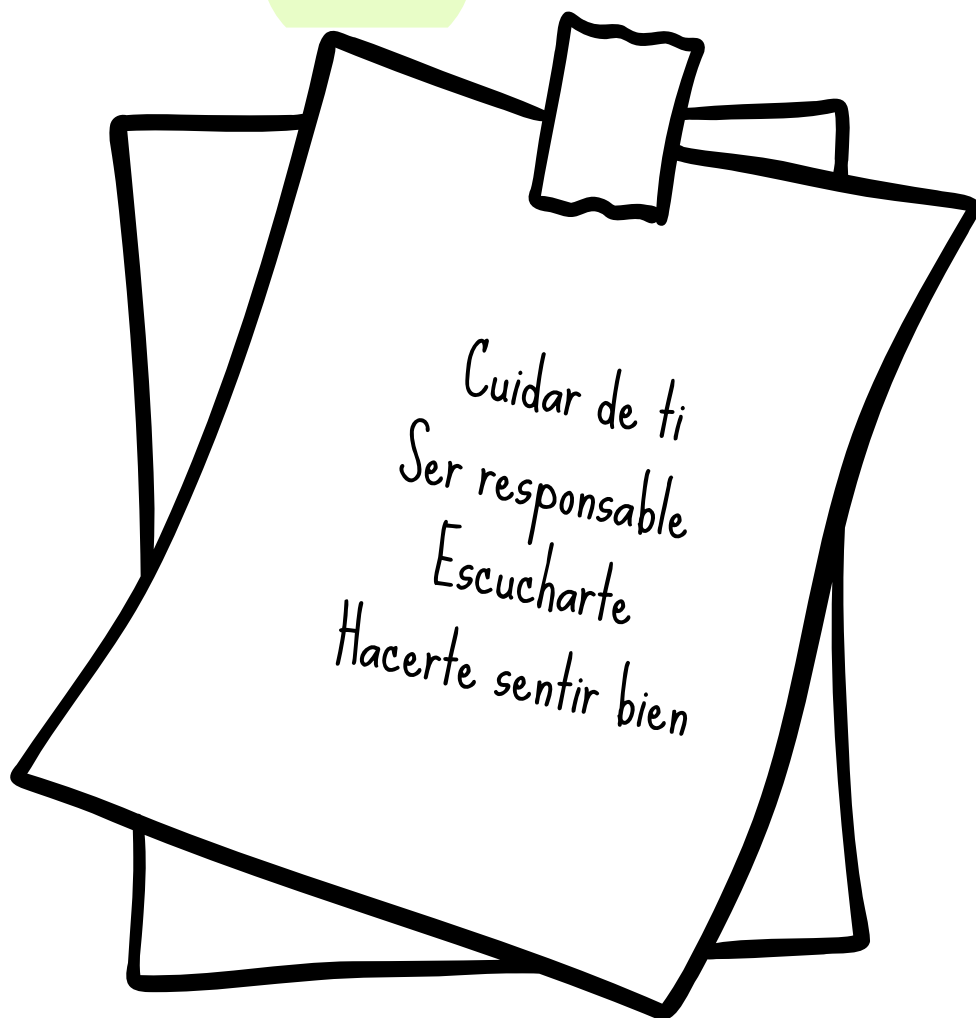
-----  
-----  
-----





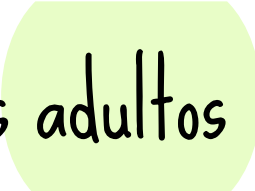
Cuando algo disminuye nuestra salud mental, es importante acercarnos con una persona adulta de confianza para pedirle ayuda

Un adulto de confianza debe de:





Escribe los nombres de tus adultos  
de confianza.



¿Has escuchado la palabra EMOCIÓN?

Una EMOCIÓN es una respuesta



física y mental

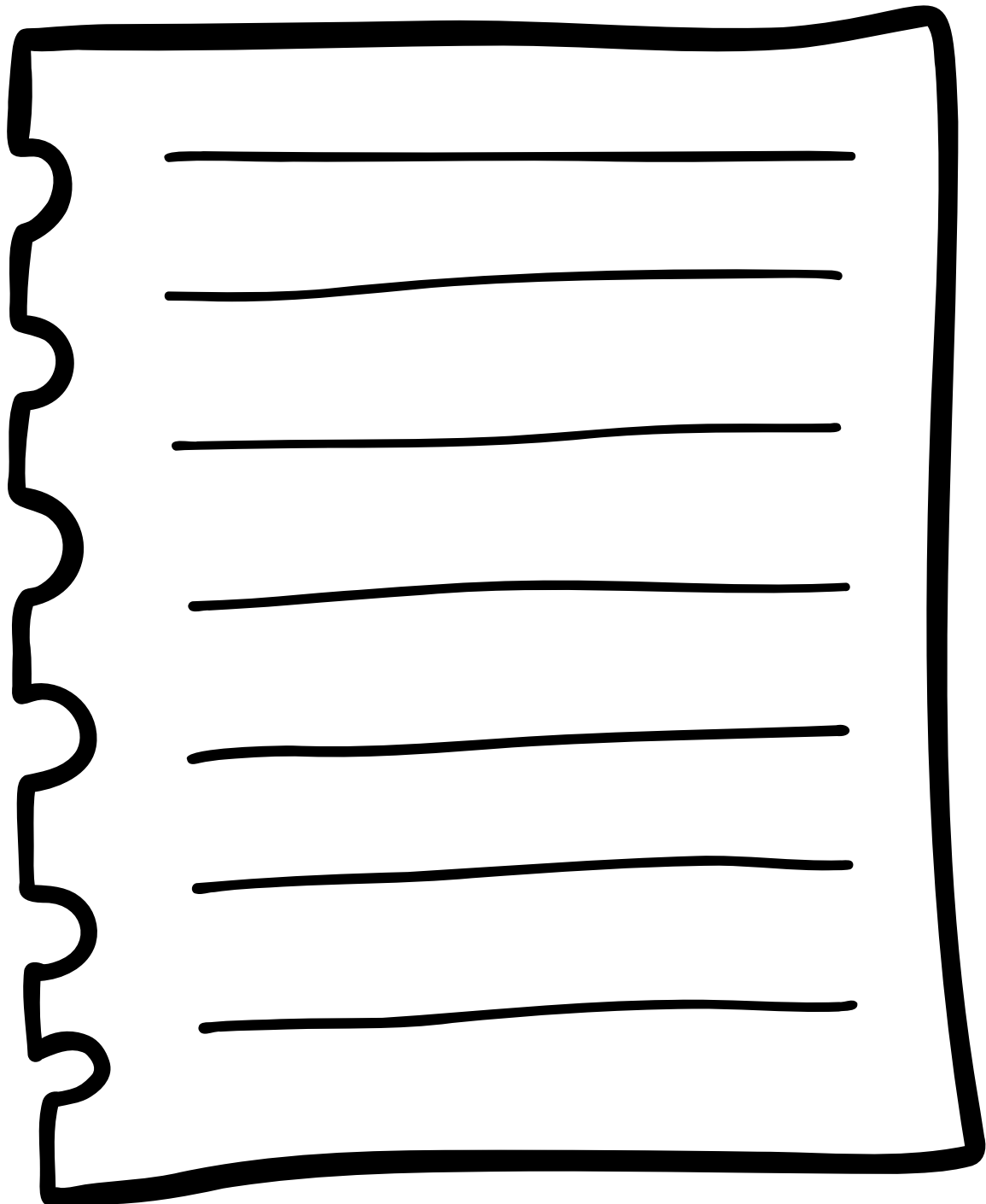
que surge de lo que vivimos todos los días...

**NO HAY EMOCIONES BUENAS NI MALAS**

Todas las emociones son una parte de nuestra vida cotidiana y tienen mucha importancia en nuestro bienestar emocional y físico.



¿Cuáles emociones conoces?



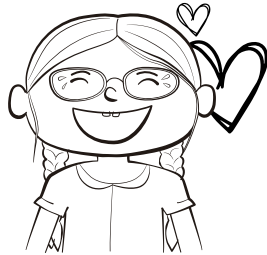
A large rectangular box with a scalloped left edge and a thick black border, containing seven horizontal lines for writing.

# Las emociones básicas son:



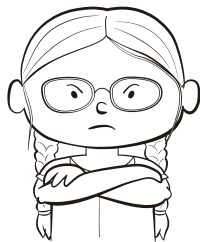
Alegría

Miedo



Amor

Tristeza



Enojo

Sorpresa





## Alegría

Es una emoción agradable que se produce cuando hacemos algo que nos gusta o estamos acompañados 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 por una persona hacia otra, pero también hacia uno mismo, 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

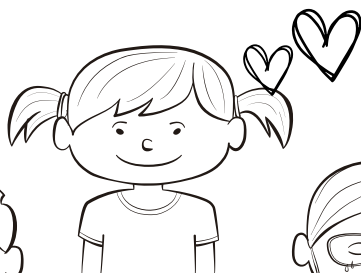
Es una emoción en la que existe disgusto o fastidio, si no se regula puede traer agresión, puede venir cuando te sientes ofendido, rechazado o cuando sientes que no te han puesto atención. Tiene una función defensiva y nos motiva a arreglar lo que está mal.



## 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.

Señala la emoción que más te gusta sentir.




Señala la emoción que para ti es más difícil de manejar.



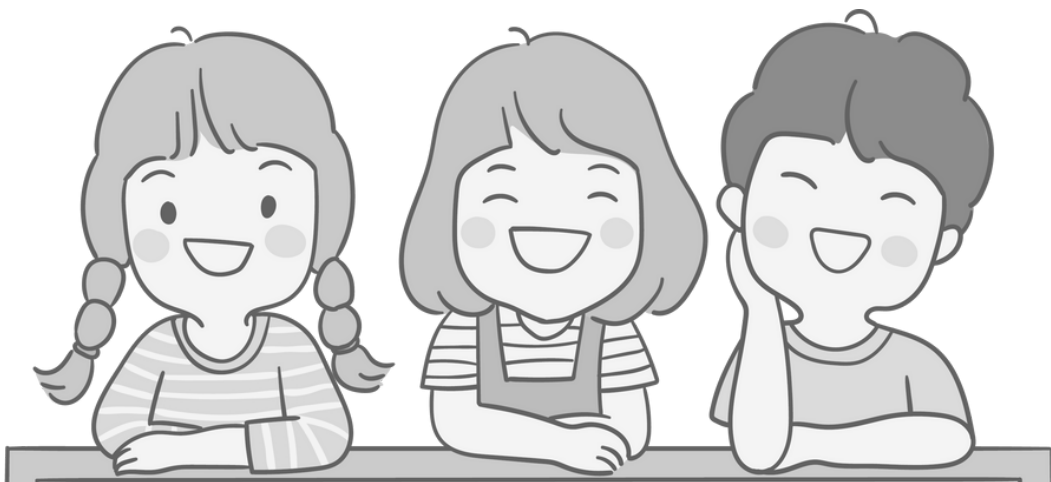
¿Por qué te es difícil manejarla?






Ahora que identificas y conoces más sobre las emociones será más fácil entenderlas y expresarlas.

RECUERDA...no hay emociones correctas o incorrectas, tampoco buenas o malas. Cada una de las emociones cumple una función que nos ayuda a enfrentar el mundo. Lo importante es aprender a conocerlas, identificarlas y regularlas.






Tener Salud Mental también incluye identificar tus emociones, por ejemplo, saber que siento miedo antes de un examen o que me siento alegre cuando se acerca mi cumpleaños.



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.

Cuando estás en calma puedes pensar y expresarte sin afectarte y sin dañar a nadie.



El **AUTOCONTROL** nos ayuda dominar nuestras emociones y los comportamientos que pueden generar, evita que explotemos.



La **REGULACIÓN EMOCIONAL** es entender cómo nos sentimos y por qué nos sentimos así; expresar el desacuerdo y la emoción sin lastimar.



# ¿Qué puedo hacer para controlarme?



1

## TÓMATE UN DESCANSO.

Aléjate del lugar para que puedas calmarte y pensar con claridad.



Puedes ir a tu habitación




Salir en bicicleta o correr



Leer un libro



Pasar tiempo con tu mascota

¿Qué otras cosas podrías hacer para darte un descanso y  recuperar el control de tus emociones?



PARA LOGRAR TENER AUTOCONTROL DEBES PRACTICAR

¿Qué puedo hacer para controlarme?

2

RESPIRA LENTO Y PROFUNDO.

Mete aire, contando lentamente del 1 al 4 y trata de llevarlo hasta tu abdomen.

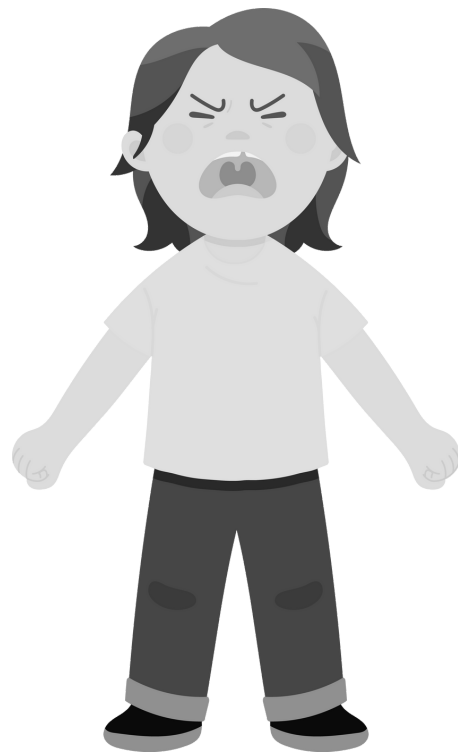
Después sácalo contando lentamente del 1 al 8.



HAZ VARIAS REPETICIONES



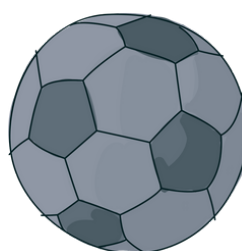
Cuando el enojo es la emoción que queremos regular, podemos tener pensamientos de ira o agresión, nuestra cara puede sentirse caliente y el resto del cuerpo tenso, la respiración puede ser más rápida o agitada.



También se puede sentir que necesitas hacer algo, dar una patada, golpear o romper algo para sacar esta energía.

Algunos niños intentan liberar su enojo gritando palabras agresivas o hacen cosas que lastiman, esas son expresiones de ira y enojo que no hacen nada por ti, solo meterte en problemas.

Para liberar tu enojo sin lastimarte y sin dañar a nadie ni a nada, sin meterte en problemas ni sentirte mal, tienes que **MOVER TU CUERPO DEPRISA**. Si estás en la escuela puedes pedir permiso para salir al patio y correr.



Escribe otras actividades que muevan tu cuerpo y puedan liberar tu enojo o alguna otra emoción incómoda.

A clipboard with a white sheet of paper and a dark border. The paper has a small tab at the top and several horizontal lines for writing.

Debes seguir practicando y 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.



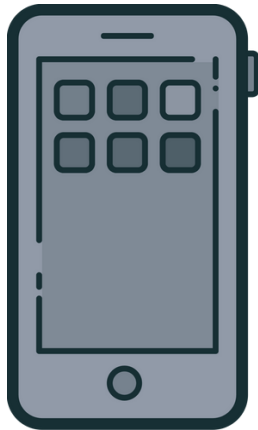
No te preocupes, a **TODOS** nos puede pasar, ese malestar, emoción desagradable o sensación, sólo es temporal. Pero si no se termina, debes pedir ayuda ... **RECUERDA QUE NO ESTÁS SOLO**





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>

Elaborado por: Dra. María del Rosario Andrade R.