

“Salud Mental, Salud Mundial, UN DERECHO UNIVERSAL”

10 de octubre

Día Mundial de la Salud Mental



SALUD MENTAL

¿Cómo fomentarla dentro del ambiente escolar?

Es importante que los planteles educativos fomenten un ambiente **seguro y confiable** para el desarrollo de las habilidades cognitivas, emocionales y sociales.



¿Por qué?

La Salud mental impacta de manera directa e indirecta en el aprendizaje, la convivencia y el rendimiento escolar.

Una adecuada salud mental se asocia con mejores resultados educativos, emocionales y comportamentales.

LA SALUD MENTAL EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA ES CRUCIAL PARA EL ÉXITO EN LA ESCUELA Y EN LA VIDA.

IMPORTANTE:

Considera que la regulación emocional de niños y niñas, depende de su contexto y de las personas adultas a cargo de sus cuidados.

¿Qué hacer como cuidadores?

- **Reducir los estresores** que estén a nuestro alcance.
- **Foco en lo positivo.** Enfócate en cosas que sí puedes controlar.
- **Relaciones positivas.** Como persona al cuidado de un niño, niña o adolescente, debes preocuparte por cultivar y generar relaciones positivas con las personas a tu alrededor. De esta forma, estás educando con el ejemplo.



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



CONASAMA
COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES