Hablemos claro: salud mental, prevención y cuidado

> "Este es un espacio para hablar claro y sin juzgar."



¿Qué vamos a ver hoy?

Cuatro grandes temas que nos afectan a todos y de los que merece la pena hablar abiertamente.

Salud mental

Entender qué es y cómo cuidarla

Prevención de violencia

Relaciones sanas y límites claros

Prevención del suicidio

Señales, recursos y cómo ayudar

Consumo de sustancias

Decisiones informadas y libres

Made with GAMMA

¿Para qué estamos aquí?

Este espacio tiene un propósito muy concreto: que salgas con herramientas reales para ti y para las personas que te importan.

Información real

Sin mitos ni tabúes — datos claros y actualizados

Resolver dudas

Todas las preguntas son válidas en este espacio

Reflexión y decisiones

Pensar juntos sobre cómo actuamos y por qué

Ayudar a otros

Aprender a reconocer cuándo alguien necesita apoyo

Recuerda: Lo que hablamos hoy puede salvar vidas.

Made with GAMMA

ACTIVACIÓN

🧠 Despierta tu cerebro

Antes de entrar en los temas, activamos la mente con ejercicios rápidos de coordinación y atención. Un cerebro activo toma mejores decisiones.

1

Respira

Tres respiraciones profundas

2

Muévete

Coordina manos y pies al ritmo

3

Enfoca

Concentra tu atención en el aquí y ahora



DINÁMICA INTERACTIVA

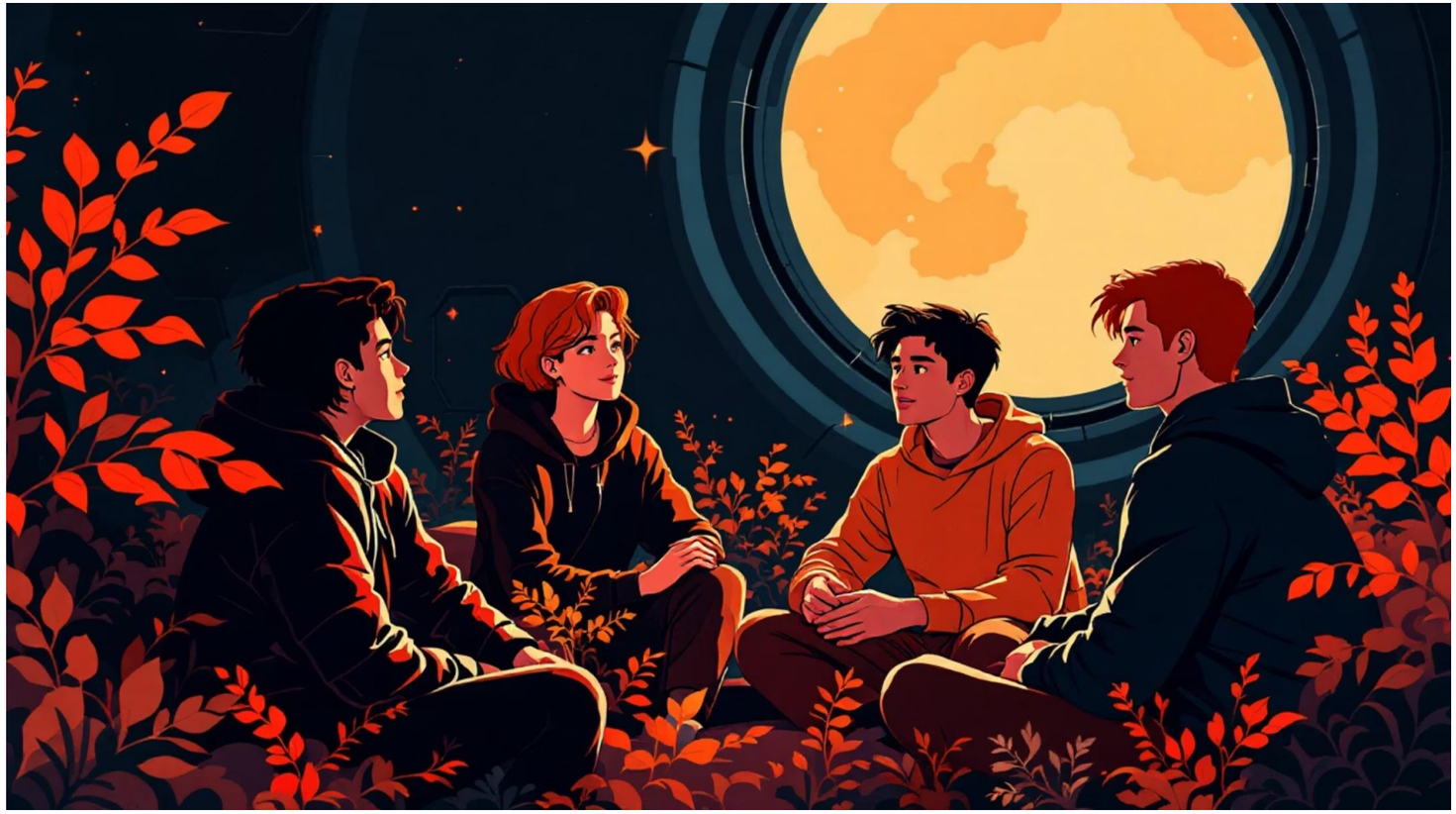
¿Mito o realidad?

Vamos a poner a prueba lo que creemos saber. Escucha cada afirmación y muévete según tu respuesta. ¡No hay respuestas vergonzosas — solo aprendizaje!

✅ Verdadero	❌ Falso
Muévete a la derecha si crees que la afirmación es cierta	Muévete a la izquierda si crees que es un mito

Reflexionaremos juntos sobre cada respuesta y por qué importa.

Made with GAMMA



LO QUE SÍ SABEMOS

Derribando mitos sobre salud mental

- Tener emociones difíciles **no es debilidad**
- Pedir ayuda **es un acto de valentía**
- La salud mental **nos afecta a todos**, no solo a algunos
- Hablar de suicidio **no lo provoca** — lo previene

Made with GAMMA

¿Qué harías si...?

Divididos en equipos, cada grupo analiza una situación real y propone cómo actuar. No hay una única respuesta correcta — lo importante es pensar juntos.



Un amigo está muy callado y triste

¿Cómo te acercarías? ¿Qué dirías?



Te ofrecen una sustancia en una una fiesta

¿Cómo respondes? ¿Qué factores influyen?



Hay una situación de tensión o conflicto

¿Qué haces? ¿Cómo evitas que escale?

Made with GAMMA



ACTIVIDAD GRUPAL

Mensajes que cuidan

En grupos, cread frases que respondan a estas preguntas:

- **¿Qué le dirías a un amigo que está mal?**
- **¿Cómo se puede prevenir una situación de riesgo?**
- **¿Cómo nos cuidamos entre todos?**

Made with GAMMA

Lo que llevamos hoy

🧠 Cuida tu mente

Tu bienestar mental es tan importante como el físico. Dedicarle atención no es un lujo.

💬 Hablar salva

Romper el silencio sobre lo que nos duele es el primer paso para sanar.

🤝 El respeto protege

Las relaciones sanas, basadas en el respeto mutuo, son un escudo ante la violencia.

🚫 Tú decides

Conocer los riesgos te da el poder de tomar decisiones libres e informadas.

Made with GAMMA

La pregunta que te llevas

> "¿Qué puedes hacer **desde hoy** para cuidarte y cuidar a otros?"

Recuerda que no estás solo/a. Si tú o alguien cercano necesita apoyo, **pedir ayuda es el acto más valiente que existe**.

Habla con alguien de confianza

Acude a tu centro de salud

Llama al teléfono de atención en crisis

