Mensajes salud mental

Piezas comunicativas

1. Pieza Comunicativa: Ansiedad

Tu mente no tiene que ir a mil por hora todo el tiempo.

La presión en el pecho, la taquicardia o la sensación de perder el control no son "normales", pero sí tienen manejo. La ansiedad no define quién eres, solo te indica que necesitas una pausa y herramientas para regularte.

Practica la respiración en 4 tiempos: Inhala en 4s, sostén en 4s, exhala en 4s.

Pon límites y prioriza tu descanso.

Queremos ayudarte, comunícate a las líneas ….

2. Pieza Comunicativa: Depresión

La depresión no es flojera ni falta de actitud. Es una señal de auxilio.

Cuando perder el interés por lo que amabas dura más de dos semanas, o la tristeza parece un túnel sin salida, no se resuelve "echándole ganas". Se resuelve con apoyo profesional, empatía y redes de apoyo.

No te aísles: un pequeño paso hoy como hablar con alguien de confianza.

Tu vida vale y tu sentir cuenta. Si necesitas orientación o alguien con quien hablar, marca la Línea 106 o la Línea Púrpura (mujeres) 018000112137.

3. Pieza Comunicativa: Conducta Suicida

Rompe el tabú. Hablar de suicidio PREVIENE.

Pensar en renunciar a todo es una respuesta al sufrimiento, no a un deseo real de morir. Si tú o alguien que conoces expresa ideas de no querer continuar, actuemos de inmediato. Escuchar sin juzgar salva vidas.

Señales de alarma: Aislamiento repentino, despedidas inusuales, regalar pertenencias, frases como "estarán mejor sin mí".

Ante un riesgo o intento de suicidio, llama a la línea de urgencias en Salud de Bogotá, marcando 137 o a la Línea 106. En Bogotá, con MAS Bienestar nos cuidamos entre todos.

Mensajes de texto

Gestión del Estrés y Estilo de Vida (Prevención Temprana)

1. **Vivir cansado/a NO es un trofeo de productividad.** Tu cuerpo te habla con migrañas y tensión.
2. **Dormir 4 horas no te hace más eficiente, te está enfermando.** El descanso también es salud mental. Haz una pausa hoy.
3. **El celular no te va a llenar el vacío de un día agotador.** Apaga pantallas 30 min antes de dormir. Cuida tu mente
4. **Decir "NO" a compromisos que te agotan es decirte "SÍ" a ti.** Poner límites no es egoísmo, es gestión del riesgo. Tu salud mental va primero.

Entornos Familiares, Crianza y Cuidado por Curso de Vida

5. **A un niño no se le educa a gritos ni a palos; se le enseña a autorregularse.** El trato respetuoso construye mentes sanas.
6. **Los cambios repentinos de tu hijo adolescente no son "berrinche", son alertas.** No te alejes; escucha sin juzgar.
7. **La soledad en la vejez también enferma.** Llama hoy a tus viejos, escucha sus historias. El afecto y la inclusión previenen el deterioro.
8. **Validar lo que siente tu hijo no lo hace débil, lo hace fuerte.** El buen trato en casa previene la ansiedad mañana.

Habilidades Socioemocionales y Red de Apoyo (Riesgo Bajo/Medio)

9. **Tragarte las emociones no las desaparece, solo las acumula.** Hablar de lo que te pasa no te vulnera, te sana. Desahógate gratis en la Línea 106.
10. **¿Cuándo fue la última vez que hiciste algo solo por placer y no por deber?** Recupera tu tiempo libre. Tu bienestar necesita espacio.
11. **No esperes a estar al límite para pedir ayuda.** Gestionar el riesgo es consultar a tiempo, no cuando todo colapsa. Te escuchamos en la Línea 106.
12. **Gritar al reaccionar solo destruye tus vínculos.** La empatía y la escucha asertiva se entrenan.