PRACTICAS CLAVES PARA LA SALUD MENTAL

[illegible]

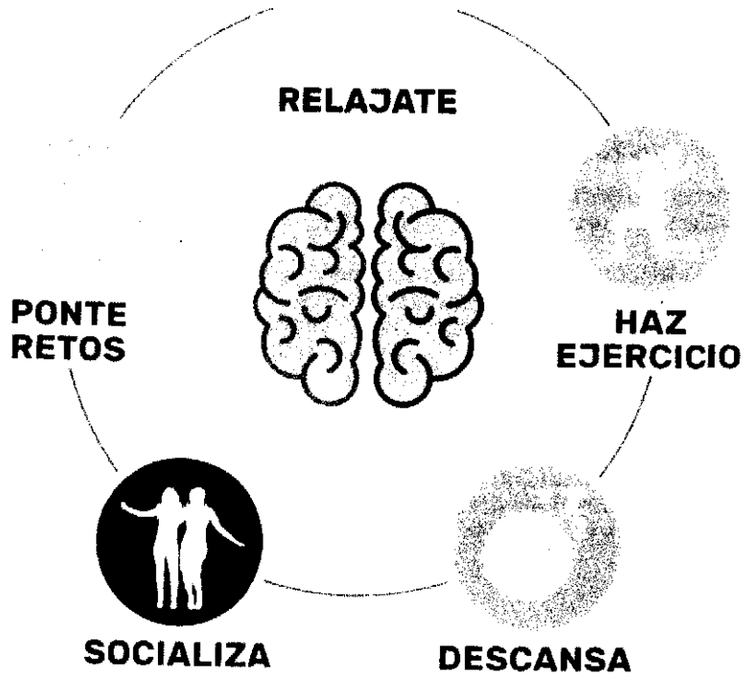
La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida.
También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés , nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez .



PIC 2020

CUIDA TU CEREBRO

CONSEJOS PARA UNA BUENA SALUD MENTAL



Retos diarios le dan actividad como ajedrez, crucigramas o leer.

Hace que tu cerebro funcione correctamente y esté libre de toxinas.

Mejora la conexión de las neuronas y ayuda contra el Alzheimer y Parkinson.

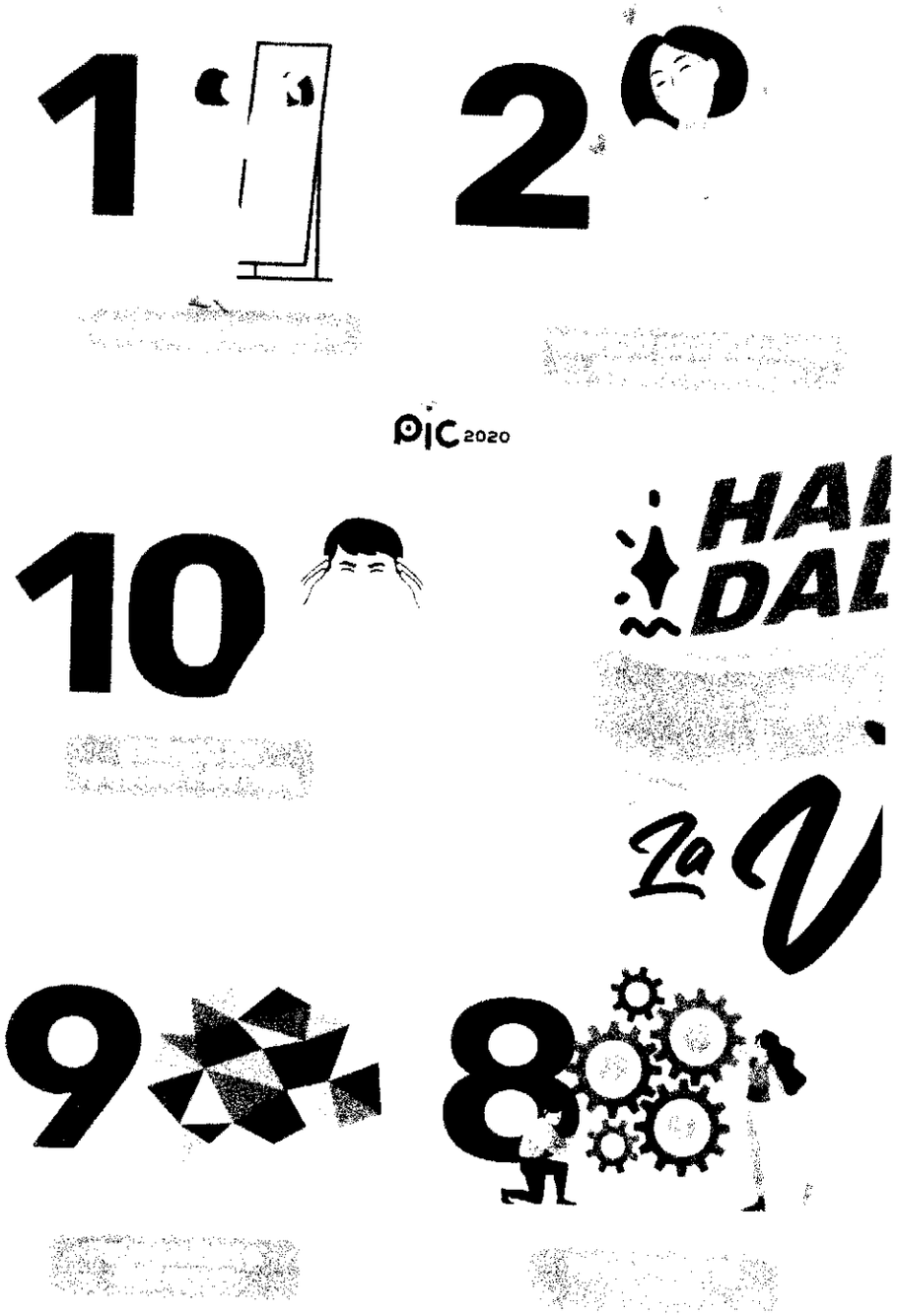
[illegible]

El sueño profundo organiza, almacena y cataloga recuerdos en la noche.

SOCIALIZA

Intercambiar experiencias, ilusiones y proyectos mantiene el cerebo activo.

PIC 2020



Tomarse tiempo para recrearse

Canta , escucha tu canción preferida

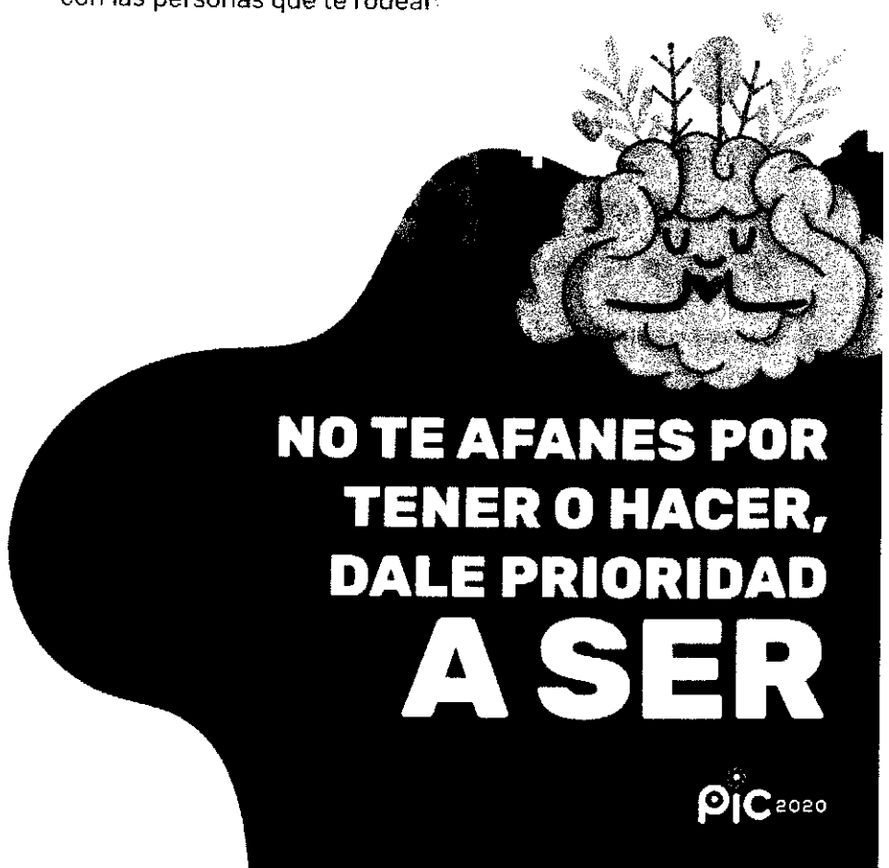
Se Agradecido con las cosas buenas de la vida

Mantiene una actitud positiva frente
a las adversidades de la vida

Acepta tus virtudes y defectos

Persigue tus metas y objetivos personales

Mantener buena comunicación asertiva
con las personas que te rodean



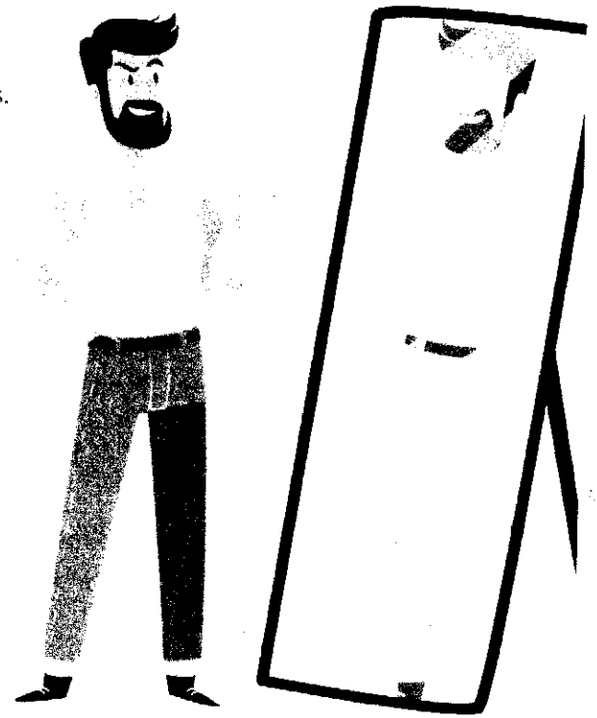
SE PROACTIVO EN TU SER

"yo soy la fuerza, yo soy el capitán de mi vida. Puedo elegir mi actitud. Soy responsable de mi propia felicidad o infelicidad. Yo estoy en el asiento del conductor de mi destino y no soy sólo un pasajero". Se trata de hacerte responsable de tu vida, sin que culpes a nadie de lo que te pasa, de lo que te ha pasado y de lo que te pase en adelante.

Así soy yo. No puedo cambiar = No soy responsable de mis actos.

Si mis padres no fueran así = No soy responsable de mis actos

Me has echado a perder el día = Mi estado de ánimo no depende de mí, sino de los demás.

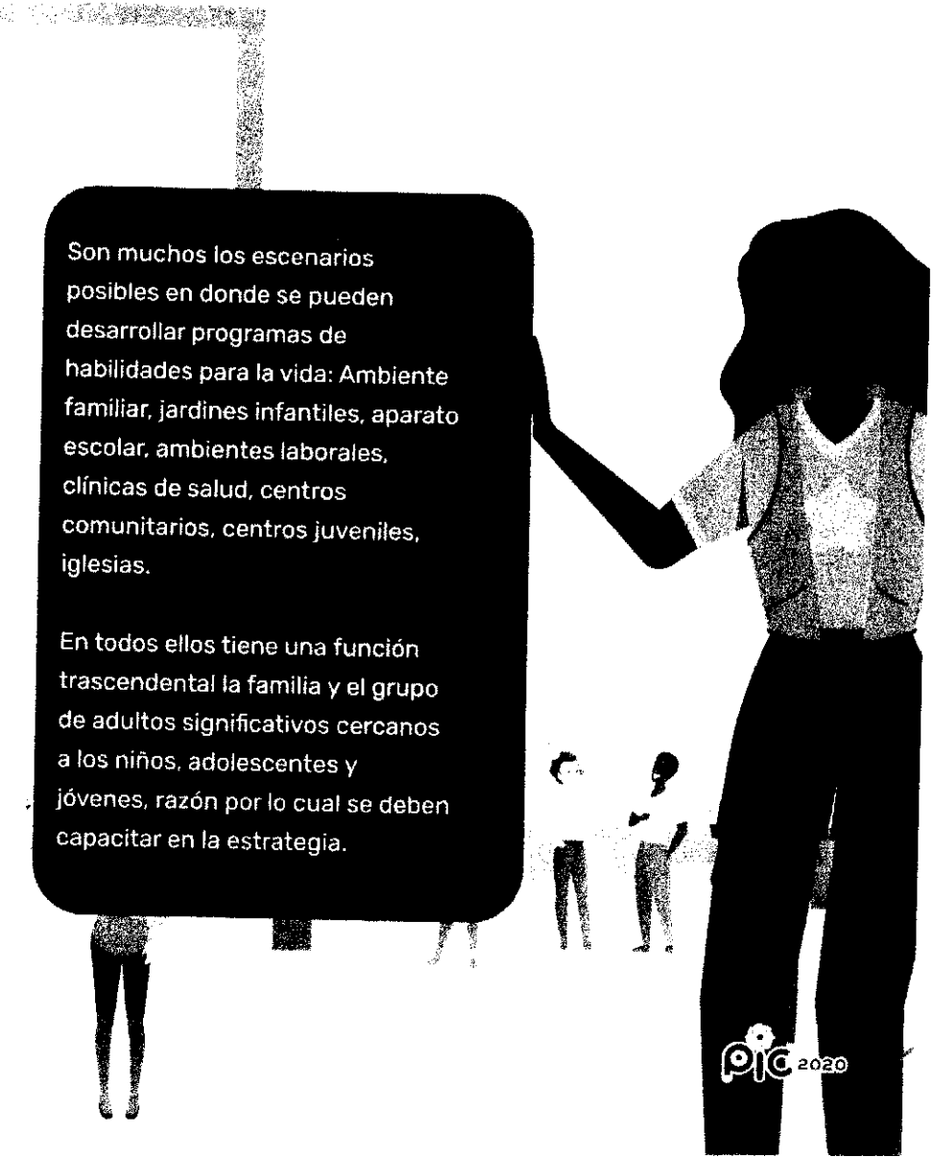


pic 2020

¿EN DÓNDE O CÓMO SE APRENDEN HABILIDADES PARA LA VIDA?

Son muchos los escenarios posibles en donde se pueden desarrollar programas de habilidades para la vida: Ambiente familiar, jardines infantiles, aparato escolar, ambientes laborales, clínicas de salud, centros comunitarios, centros juveniles, iglesias.

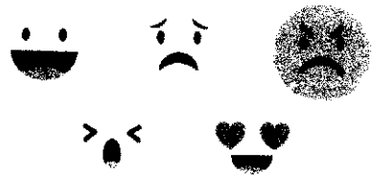
En todos ellos tiene una función trascendental la familia y el grupo de adultos significativos cercanos a los niños, adolescentes y jóvenes, razón por lo cual se deben capacitar en la estrategia.



pic 2020

HABILIDADES PARA EL CONTROL DE LAS EMOCIONES

Manejo de las emociones: ayuda a reconocer los sentimientos y emociones propias y los de los demás, a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento social, y a responder a ellos en forma apropiada.



Manejo del estrés: facilita reconocer las fuentes de estrés, así como sus efectos en la vida y a efectuar cambios para reducirlas.





ESTRATEGIAS DE CRECIMIENTO

Desarrollar una clara imagen del lugar al que quieres llegar en tu vida. Significa decidir cuáles son tus valores y fijar metas.

Pensar más allá del día de hoy y pensar que dirección se le quiere dar a la vida, para que cada paso que se dé, vaya en la dirección correcta. Recordando que los caminos que se elijan hoy podrán afectarlos ya sea positivamente o negativamente en un mañana.

¿Quieres ir a la universidad?

¿Cuál será tu actitud ante la vida?

¿Deberías ingresar a ese equipo?

¿Qué tipo de amigos quieres tener?

¿Te unirás a una pandilla?

¿Con quién quieres salir?

¿Quieres tener sexo antes del matrimonio?

¿Beberás, fumarás, usarás drogas?

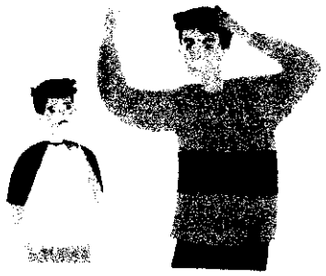
¿Qué valores elegirás?

¿Qué tipo de relación quieres tener con tu familia?

¿Cómo podrías contribuir con tu comunidad?

HABILIDADES SOCIALES

Conocimiento de sí mismo: Implica reconocer el ser de cada uno, así como su carácter, fortalezas, debilidades, gustos y disgustos. Facilita reconocer los momentos de preocupación o tensión.



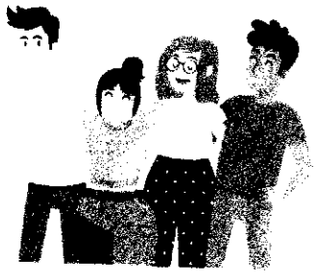
Empatía: capacidad de ponerse en los zapatos del otro e imaginar cómo es la vida para esa persona, incluso en situaciones con las que no se está familiarizado. Ayuda a aceptar las diferencias, a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo, y mejora las interacciones sociales.



Comunicación asertiva (efectiva): capacidad de expresarse, tanto verbal como no verbalmente, en forma apropiada a la cultura y las situaciones. Posibilita alcanzar objetivos personales de forma socialmente aceptable y pedir consejo o ayuda en momentos de necesidad.



Relaciones interpersonales: esta destreza ayuda a relacionarse en forma positiva con las personas con las que se interactúa, a tener la habilidad necesaria para iniciar y mantener buenas relaciones amistosas y familiares, y a ser capaces de terminarlas de manera constructiva.



Es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra ligado a la alimentación, ejercicio y a la realización de actividades recreativas. Estos generan una serie de beneficios en tu cuerpo que incluyen un desarrollo saludable y previene el riesgo de enfermedades.

Los hábitos más importantes son:

- Tomar mucha agua.
- Comer frutas y verduras.
- No comer tanta chatarra con bebidas azucaradas.
- Realizar actividades culturales y recreativas como leer, pintar, dibujar, bailar, etc.
- Medir factores de riegos a la hora de realizar actividades físicas o tomar dicciones que puedan comprometer tu bienestar físico, psicológico, y social.
- Evitar el aislamiento social o familiar.
- Dormir las 8 horas diarias que tu cuerpo necesita.