



Anna Freud
National Centre for
Children and Families



Erika's Lighthouse®

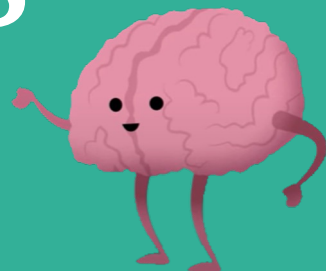
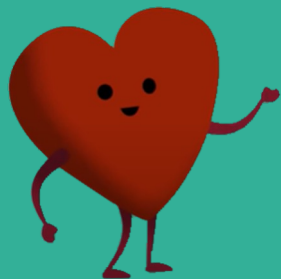
Nivel I:

Todos tenemos Salud Mental

Lección de un día

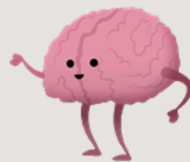
Basado en material creado por el Centro Anna Freud y copyright

Pre-test: <http://www.elhue.info>





¿Qué es la salud mental?



La salud mental es acerca de nuestros sentimientos, pensamientos, emociones y estados de ánimo.



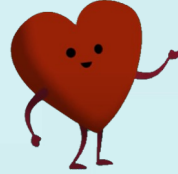
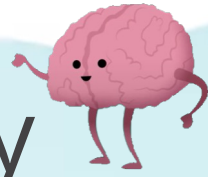
La salud mental es importante para una vida feliz, saludable y productiva.



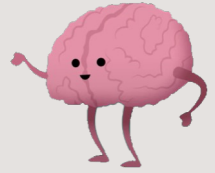
Al igual que nos cepillamos los dientes todos los días, necesitamos asegurarnos de que nuestros cerebros tengan las herramientas que necesitamos para estar mentalmente sanos.

Cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física.

En la lección de hoy aprenderás:



- Más sobre salud mental
- Maneras de mantener tu mente sana
- La diferencia entre los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores.

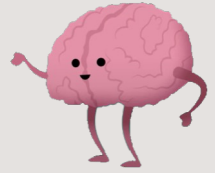


¿Cómo cuidamos nuestra salud mental?

¡Juguemos a las adivinanzas!



Salud Mental y Sentimientos



Los sentimientos cotidianos vienen y van y son una reacción normal a lo que está sucediendo en nuestras vidas. Siempre están cambiando y no suelen permanecer demasiado tiempo.

Los sentimientos abrumadores se quedan por un largo tiempo, cambian la forma en que nos sentimos y nos comportamos y pueden impedir que hagamos lo que queremos en la vida. Habrás oído decir que se trata de un problema de salud mental, una enfermedad mental o un trastorno mental.



Sentimientos cotidianos



Ejemplos de sentimientos cotidianos pueden incluir: Felicidad, alegría, decepción.

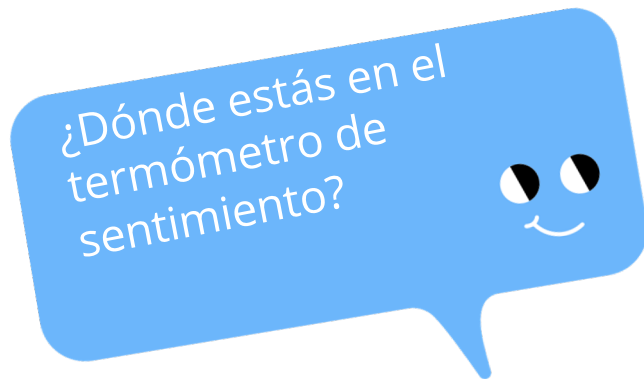


Sentimientos abrumadores

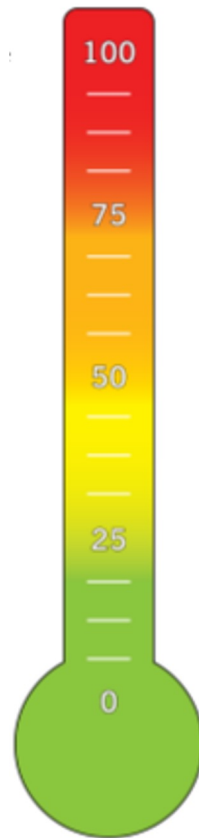


Ejemplos de sentimientos abrumadores pueden incluir: Pérdida, duelo, desesperación.





¿Cómo te
sientes hoy?



Veamos a Sasha y
Andre para aprender
más sobre
sentimientos



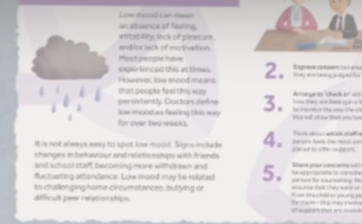


¿En qué se diferencian los sentimientos de Sasha y André?



¿Qué hace Sasha para manejar sus sentimientos cotidianos?



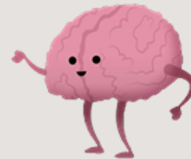
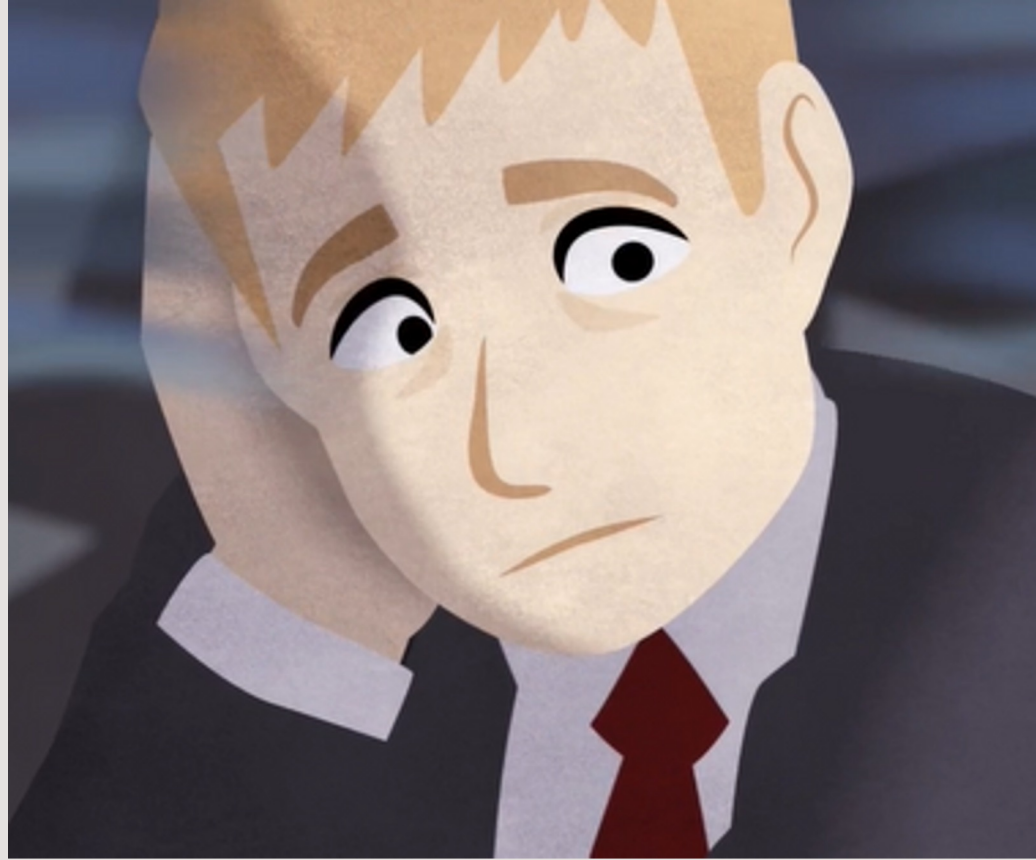


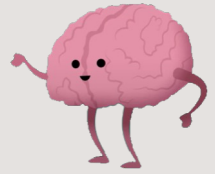
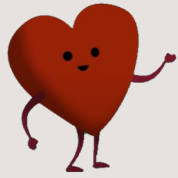
¿Qué hace Andre para manejar sus sentimientos abrumadores?



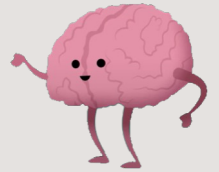
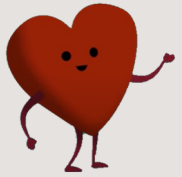
Los sentimientos
abrumadores pueden
ser difíciles de admitir o
hablar.

¿ Qué hizo que a André
le resultara difícil
hablar de su salud
mental o pedir ayuda?



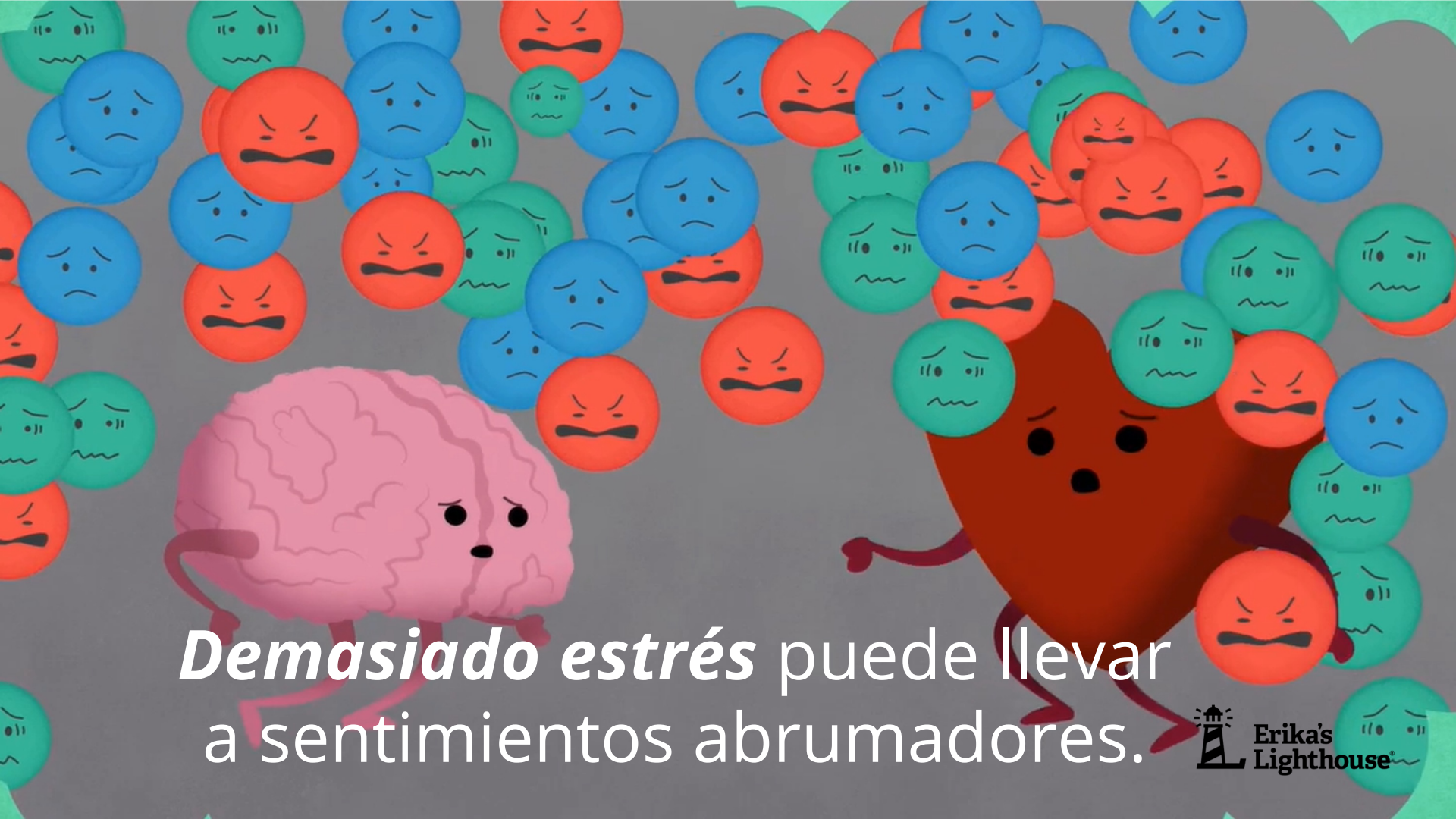


¿Qué se interpone en
el camino
de una buena salud
mental?



Estrés

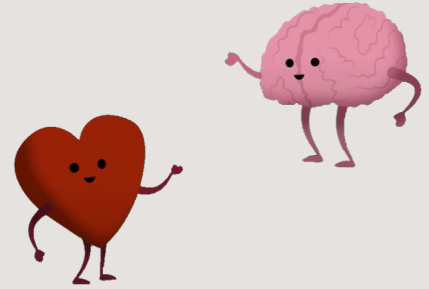




Demasiado estrés puede llevar
a sentimientos abrumadores.

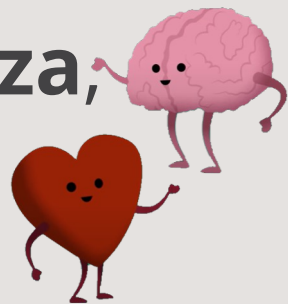


Habilidades de afrontamiento pueden ayudarnos a manejar los desafíos de la vida.



- Hacer algo que te guste
- Actividades de conciencia plena
- Escribir en un diario

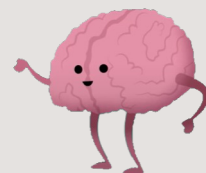
Si estás preocupado por ti mismo o por un amigo, habla con un **Adulto de confianza**, alguien que sea confiable y fiable.



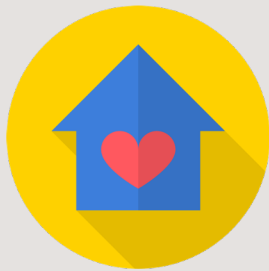
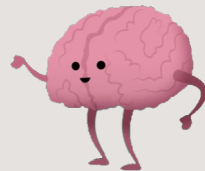


¿Cómo sabes que una persona es
fiable?

¿Cómo sabes que una persona es
confiable?



¿Quiénes son **adultos de confianza** en tu vida?



EN CASA



EN LA
COMUNIDAD



EN LA
ESCUELA

RECUERDA...



Todos merecemos una buena salud mental



El estrés es normal, pero demasiado aumenta el riesgo de problemas de salud



Pequeñas mejoras en la nutrición, el sueño, el ejercicio y otras habilidades de afrontamiento pueden ayudarnos a manejar mejor el estrés y lograr la salud mental

