



SALUD MENTAL Y TU

Esta presentación explorará pasos prácticos para cultivar una mentalidad positiva y mantener la salud mental a lo largo del tiempo.

Denise Castro (LHS) y Martha Mendoza (PHS)
dcastro@avhsd.org y mmendoza@avhsd.org





MENTAL HEALTH AND YOU

Steps Toward a Balanced Mind and Life

Developing healthy mental habits is essential for personal growth and emotional well-being. This presentation will explore actionable steps to cultivate a positive mindset and sustain mental health over time.



QUE ES LA SALUD MENTAL?

¡Todos tienen salud mental!

- Al igual que tu salud física, es importante mantener bajo control tu salud mental. Tu salud mental es una combinación de tus pensamientos, sentimientos y experiencias.

Es normal experimentar todas nuestras emociones

- A veces, la gente piensa que es necesario estar feliz todo el tiempo para tener una buena salud mental, pero eso no es posible.
- Nuestros cuerpos son inteligentes y nuestras emociones le ayudan a comprender lo que necesitamos.

WHAT IS MENTAL HEALTH?

Everyone has mental health!

Just like your physical health, it's important to keep your mental health in check. Your mental health is a combination of your thoughts, feelings, and experiences.

It's normal to experience all of our emotions. Sometimes, people think you need to be happy all the time to have good mental health, but that's not possible.

Our bodies are intelligent, and our emotions help them understand what we need.

01

The information and topics presented here can take time to fully grasp or implement and it is OK and necessary for you to seek out help if you need or want it.

COMO PODEMOS CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL?

Identificar

Identifica primero tu emoción y cómo hace sentir a tu cuerpo.

Decidir

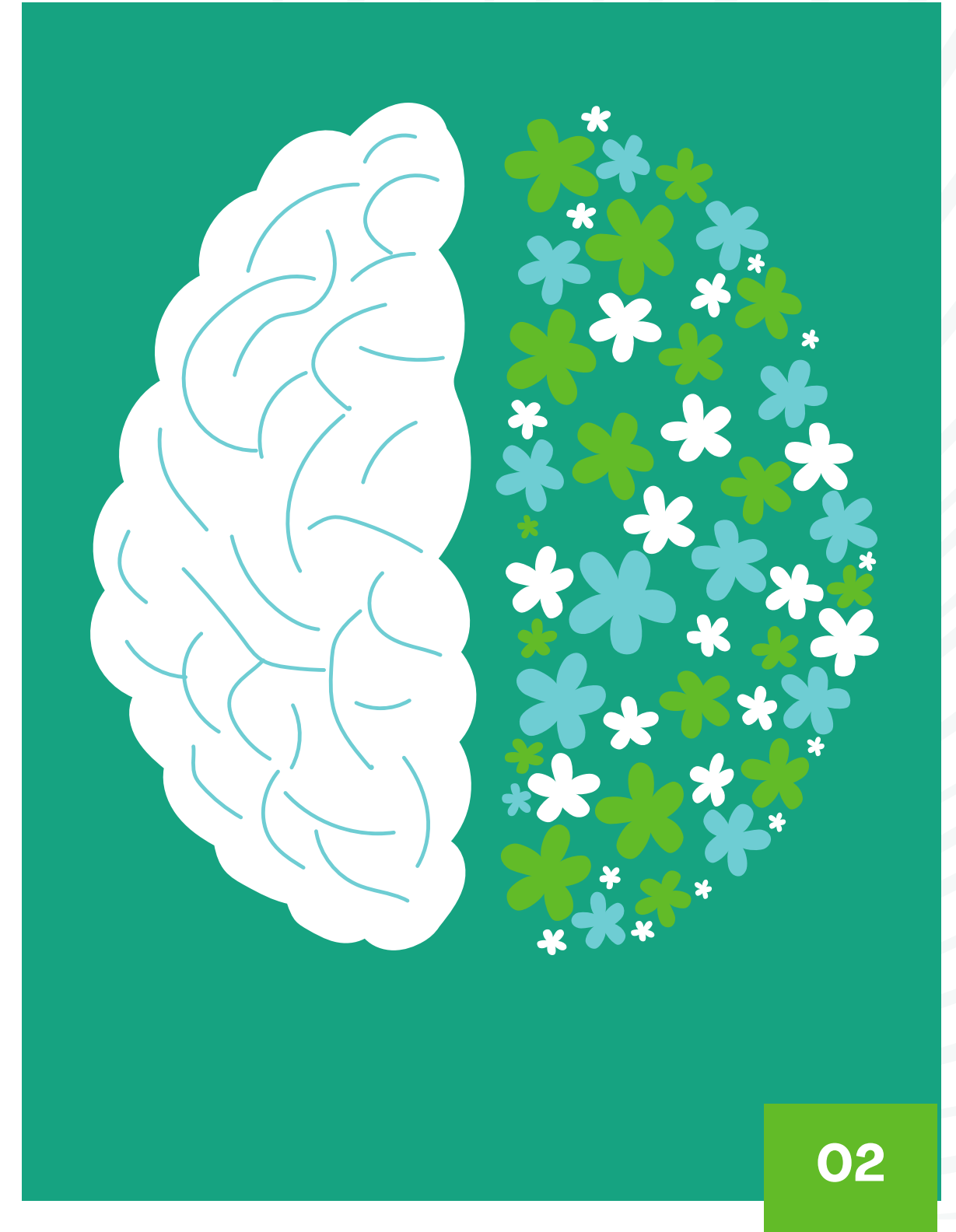
No todas las emociones son dañinas. El hecho de tener miedo no significa que no estés seguro.

Por ejemplo, subirte a una montaña rusa. Si sabes que no es una sensación agradable y no te hace sentir bien, puedes hacer algo al respecto.

Tomar acción

Si estás enojado, tal vez debas salir a caminar. Si te sientes triste, puedes hablar con alguien en quien confíes.

Si tienes miedo, tal vez debas hacer una pausa, ordenar tus pensamientos y escribirlos.



HOW CAN WE TAKE CARE OF OUR MENTAL HEALTH?

Identify

Identify your emotion first and how it makes your body feel

Decide

Not all emotions are harmful. Just because you are afraid does not mean you are not safe. For example going on a roller coaster. If you know it is not a good feeling and does not make you feel good then you can do something about it

Take Action

If you are mad maybe take a walk outside, If you are feeling sad, you can talk to someone you trust, if you're scared maybe you need to take a pause and gather your thoughts and write them down



COMO RECONOCER LAS SEÑALES DE ADVERTENCIA

- El estrés es una de las formas en que nuestro cuerpo responde a las exigencias de la vida.
- **Un poco** de estrés puede ser saludable: nos mantiene alerta y productivos.
- **Demasiado** estrés puede provocar graves síntomas físicos, emocionales y conductuales.
- Si empiezas a notar **varios síntomas ocurren con más frecuencia** de lo habitual y esto afecta negativamente tu rendimiento académico, tu trabajo o tus relaciones, es importante **abordar el problema**.



Sintomas físicos

Fatiga, dificultades para dormir, dolores de estómago, dolor en el pecho, dolor y tensión muscular, dolores de cabeza/migrañas, indigestión, náuseas, aumento de sudor, sistema inmunológico debilitado, dolor de cuello/espalda.



Sintomas emocionales

Pérdida de motivación, aumento de irritabilidad, ansiedad, depresión/tristeza, inquietud, incapacidad para concentrarse, inestabilidad del estado de ánimo.



Sintomas de comportamiento

Alimentación poco saludable (comer en exceso o muy poco), consumo de sustancias, aislamiento social, morderse las uñas, pensamientos constantes sobre factores estresantes.

HOW TO RECOGNIZE WARNING SIGNS

- Stress is one of the ways our bodies respond to life's demands. A little stress can be healthy: it keeps us alert and productive.
- However, all too often we experience too much stress. Too much stress can lead to serious physical, emotional, and behavioral symptoms. Sometimes these symptoms can seem like normal, everyday responses.
- If you start noticing that several symptoms occur more frequently than usual and this negatively affects your academic performance, work, or relationships, it's important to address the problem.



Physical Symptoms

Fatigue, difficulty sleeping, stomach pain, chest pain, muscle pain and tension, headaches/migraines, indigestion, nausea, increased sweating, weakened immune system, neck/back pain.



Emotional Symptoms

Loss of motivation, increased irritability, anxiety, depression/sadness, restlessness, inability to concentrate, mood instability.



Behavioral Symptoms

Unhealthy eating (overeating or undereating), substance use, social isolation, nail biting, constant thoughts about stressors.

CONSTRUYENDO HÁBITOS MENTALES POSITIVOS

- Desarrollar hábitos mentales positivos requiere práctica y constancia.
- Pequeños cambios intencionales pueden generar mejoras significativas en la salud mental con el tiempo.
- Concéntrate en hábitos que fomenten la positividad, el autocuidado y el crecimiento emocional.
- Incorporar estas prácticas a tu rutina diaria ayuda a desarrollar una resiliencia duradera.

Diario de gratitud:

Reflexiona sobre cosas por las que estás agradecida cada día.

Afirmaciones:

Practique un diálogo interno positivo para aumentar la confianza.

Consciencia:

Manténgase presente y evite detenerse en el pasado o el futuro.



BUILDING POSITIVE MENTAL HABITS

- Developing positive mental habits takes practice and consistency.
- Small, intentional changes can lead to significant improvements in mental health over time.
- Focus on habits that encourage positivity, self-care, and emotional growth.
- Incorporating these practices into your daily routine helps build lasting resilience.

Gratitude Journaling

: Reflect on things you are thankful for each day.

Affirmations

: Practice positive self-talk to boost confidence.

Mindfulness

: Stay present and avoid dwelling on the past or future.

UNA CONEXIÓN MENTE-CUERPO

La salud física juega un papel crucial en el mantenimiento de la salud mental.

- El ejercicio regular, una nutrición adecuada y un sueño adecuado pueden reducir significativamente el estrés y mejorar el estado de ánimo.
- Un cuerpo sano sienta las bases para una mente equilibrada, lo que refuerza la importancia de un enfoque holístico del bienestar.



Ejercicio

Aumenta las endorfinas y reduce las hormonas del estrés.



Nutrición

Comer comidas equilibradas favorece el funcionamiento del cerebro.



Dormir

Esencial para la regulación emocional y la claridad mental.

A MIND–BODY CONNECTION

Physical health plays a crucial role in maintaining mental health

- Regular exercise, proper nutrition, and adequate sleep can significantly reduce stress and improve mood.
- A healthy body creates the foundation for a balanced mind, reinforcing the importance of a holistic approach to well-being.



Exercise

Boosts endorphins and reduces stress hormones.



Nutrition

Eating balanced meals supports brain function.



Sleep

Essential for emotional regulation and mental clarity.

EL VALOR DE UN SISTEMA DE APOYO

Las conexiones sociales sólidas son vitales para la salud mental.

- Rodearse de amigos y familiares que te apoyen puede brindarte alivio emocional en momentos difíciles.
- Construir relaciones significativas fomenta un sentido de pertenencia y mejora la felicidad general.

Escucha activamente

Mostrar interés genuino en las experiencias de los demás.

Tiempo de calidad

Pasa momentos significativos con tus seres queridos.

Buscar Apoyo

No dudes en pedir ayuda cuando la necesites.

THE VALUE OF A SUPPORT SYSTEM

Strong social connections are vital for mental health.

- Surrounding yourself with supportive friends and family can provide emotional relief during challenging times.
- Building meaningful relationships fosters a sense of belonging and improves overall happiness.

Active Listening

Show genuine interest in others' experiences.

Quality Time

Spend meaningful moments with loved ones.

Seek Support

Don't hesitate to ask for help when needed.

RECURSOS PARA EL BIENESTAR MENTAL

- Aprovecha los recursos disponibles para apoyar tu salud mental.
- Ya sea a través de herramientas en línea, libros o ayuda profesional, estos recursos pueden guiarte para desarrollar hábitos más saludables.
- Prioriza tu bienestar mental y explora las opciones que mejor se adapten a ti.



Libros, artículos, y aplicaciones

Material educativo sobre el desarrollo de la resiliencia y la positividad



Servicios de terapia

Acceda a profesionales autorizados para obtener soporte personalizado.



Daybreak Health



RESOURCES FOR MENTAL WELLNESS

- Take advantage of available resources to support your mental health journey.
- Whether through online tools, books, or professional help, these resources can guide you in building healthier habits.
- Prioritize your mental wellness and explore options that work best for you.



Books, Articles, and Apps

Educational material on
building resilience and
positivity



InsightTimer

988 SUICIDE & CRISIS
LIFELINE

24/7 CALL, TEXT, CHAT



nami

National Alliance on Mental Illness



Therapy Services

Access licensed professionals
for personalized support.

08



MYTH VS. FACTS



MITO VS. REALIDAD

**“Hablar de salud mental hace
que los jóvenes
se sientan peor o les dé ideas
negativas.”**



Mito!



✓ Realidad:

Hablar abiertamente sobre cómo se sienten puede ayudar a los jóvenes a sentirse escuchados, comprendidos y apoyados.



**"La salud mental es solo
para personas 'locas' o
débiles."**



Mito!



✓ Realidad:

Todos tenemos salud mental, igual que tenemos salud física. Pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.



"La depresión es
solo tristeza. Se va
sola con el tiempo."



Mito!



✓ Realidad:

La depresión es una condición seria que muchas veces necesita apoyo profesional. No es solo sentirse triste.



**"Mi hijo(a) está actuando
mal porque quiere atención,
no tiene nada de salud
mental."**



Mito!



✓ Realidad:

Cambios en el comportamiento pueden ser señales de que algo no está bien emocionalmente.

Es importante observar y acompañar con comprensión.



"Ir al psicólogo o
consejero es una
vergüenza para la
familia."



Mito!



✓ **Realidad:**

**Buscar apoyo profesional
es un acto de amor y
cuidado. Ayudar a
nuestros hijos a sentirse
bien es lo más
importante.**



"Solo los jóvenes
necesitan cuidar su salud
mental. Como padres,
debemos ser fuertes
siempre."



Mito!



✓ Realidad:

Los padres también necesitan cuidar su salud emocional. No se puede cuidar a otros si uno mismo no está bien. Cuidarte también es cuidar a tu familia.



PREGUNTAS?



CÓMO AFRONTAR LAS RECAIDAS

- Desarrollar hábitos mentales saludables requiere tiempo y esfuerzo.
- Los desafíos y los contratiempos son parte natural del proceso.
- Mantén la paciencia y recuerda tu progreso.
- Aprovecha los obstáculos como oportunidades para aprender y crecer, y no dudes en buscar orientación cuando la necesites.



DEALING WITH SETBACKS

- Building healthy mental habits takes time and effort.
- Challenges and setbacks are a natural part of the process.
- Stay patient and remind yourself of your progress.
- Use obstacles as opportunities to learn and grow, and don't hesitate to seek guidance when necessary.

