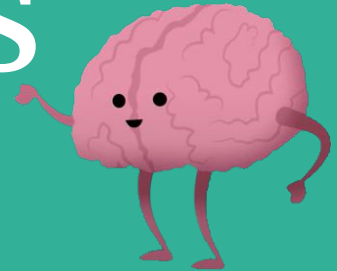
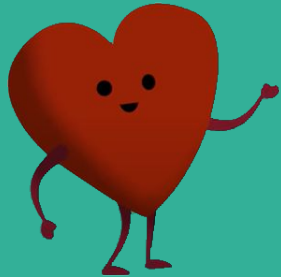


Lección 1:

Todos Tenemos Salud Mental



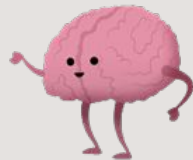
Basado en material creado por y con derechos de autor del Centro
Anna Freud



Erika's Lighthouse®



¿Qué es la Salud Mental?



La salud mental se trata de nuestros sentimientos, pensamientos, emociones y estados de ánimo.



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

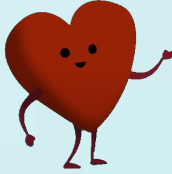
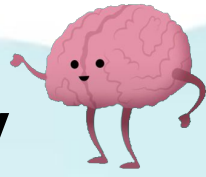


Al igual que nos cepillamos los dientes todos los días, debemos asegurarnos de que nuestro cerebro tenga las herramientas que necesitamos para estar mentalmente sanos.

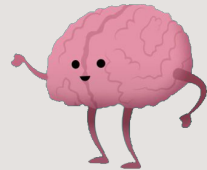


Cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física..

En la lección de hoy aprenderás:

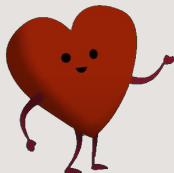


- Más sobre salud mental.
- Formas de mantener la mente sana.
- La diferencia entre los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores.

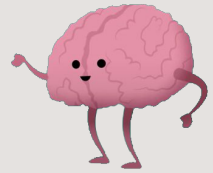


¿Cómo cuidamos nuestra
salud mental?

¡Juguemos un juego!

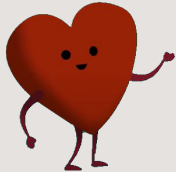


Salud Mental y Los Sentimientos



Los sentimientos cotidianos van y vienen y son una reacción normal a lo que está pasando en nuestras vidas. Siempre están cambiando y por lo general no se quedan por mucho tiempo.

Los sentimientos abrumadores persisten durante mucho tiempo, cambian la forma en que nos sentimos y nos comportamos y pueden impedirnos hacer lo que queremos en la vida. Ha escuchado a personas llamarlos un problema de salud mental, una enfermedad mental o un trastorno mental.



Sentimientos Cotidianos



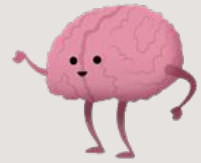
Ejemplos de sentimientos cotidianos pueden incluir: felicidad, alegría, decepción.

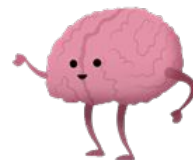
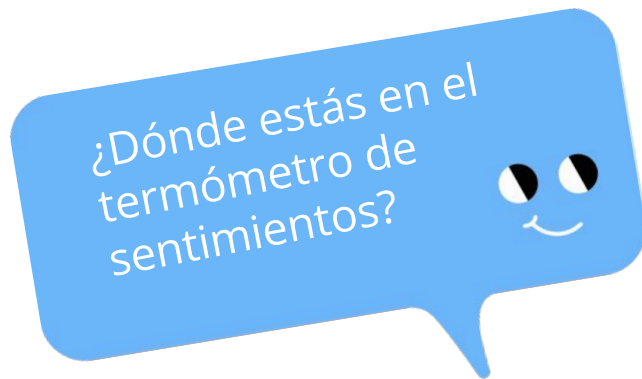


Sentimientos Abrumadores



Ejemplos de sentimientos abrumadores pueden incluir: pérdida, dolor, desesperación.

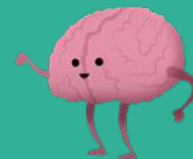


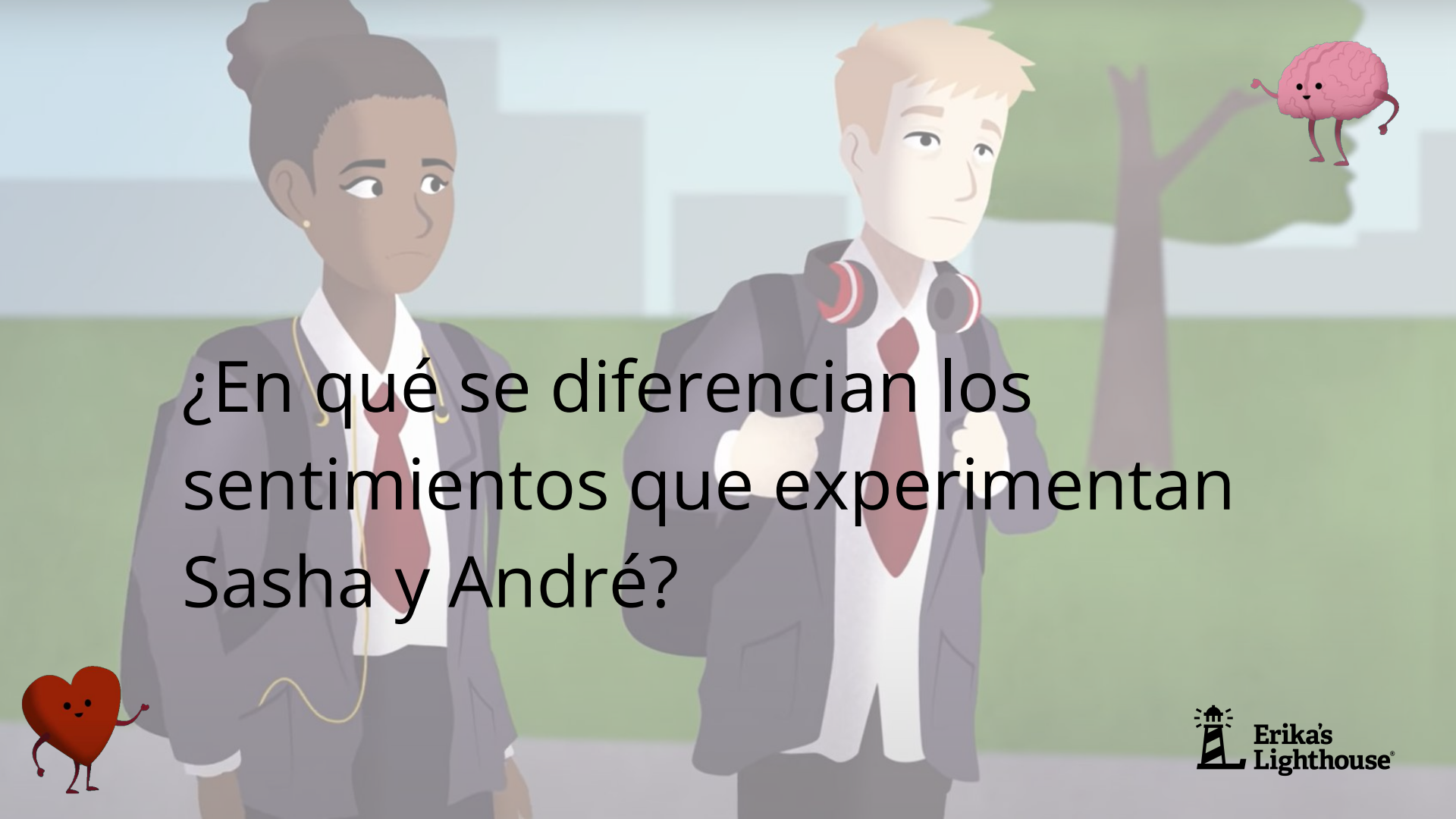


¿Cómo te
Sientes Hoy?



Miremos a Sasha y
Andre para aprender
más
sobre sentimientos

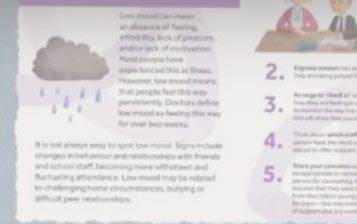
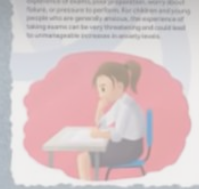




¿En qué se diferencian los sentimientos que experimentan Sasha y André?

¿Qué hace Sasha para
controlar sus
sentimientos cotidianos?



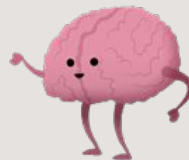


¿Qué hace André para
manejar sus sentimientos
abrumadores?



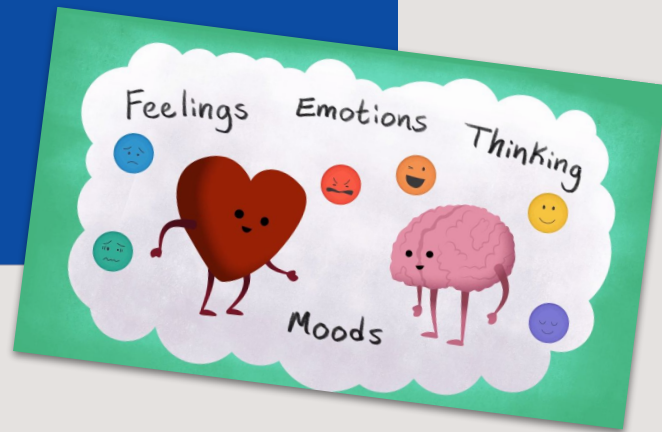
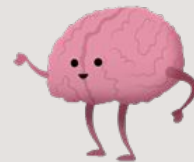
Los sentimientos
abrumadores pueden
ser difíciles de admitir o
hablar de ellos.

¿Qué le dificultó a André
hablar sobre su salud
mental o pedir ayuda?



¿VERDADERO o FALSO?

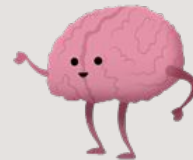
Todos tenemos salud mental



Verdadero



¿VERDADERO o FALSO?



Nuestra salud física es más importante que nuestra salud mental.

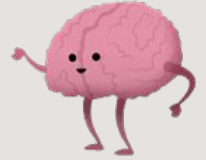


FALSO



¿VERDADERO o FALSO?

Si quiero hablar sobre mi salud mental,
siempre tengo que preguntarle a un
médico.

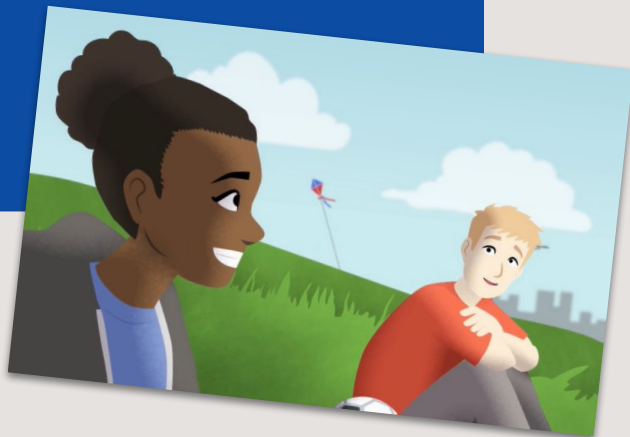


FALSO

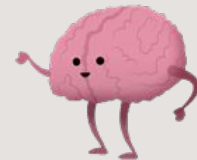


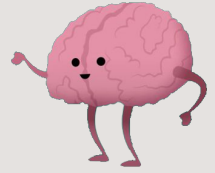
¿VERDADERO o FALSO?

Una forma de manejar nuestra salud mental es hablar de ello con alguien de confianza.

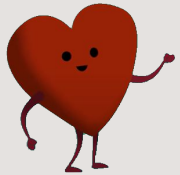


VERDADERO

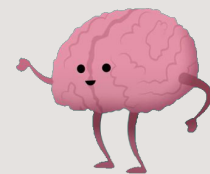
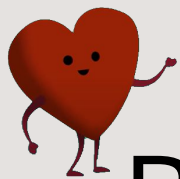




¿Qué notas?



¿Qué te preguntas?



Boleto de Salida: Emociones

Boleto de salida de la lección 1

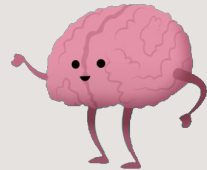
1. Colorea el emoji que más sientes después de la lección de hoy?

2. ¿Es este un sentimiento cotidiano o abrumador? ¿Por qué?

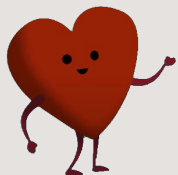
Durante esta lección/taller, espero que hayas aprendido:

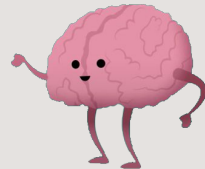
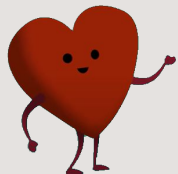
- Más sobre salud mental
- Formas de mantener la salud mental
- La diferencia entre los sentimientos cotidianos y los sentimientos abrumadores.



RECUERDA

- Todos merecen una buena salud mental.
- La salud mental es equilibrio: la capacidad de manejar el estrés y alcanzar el potencial de uno.
- El estrés es normal, pero demasiado aumenta el riesgo de problemas de salud, como la depresión.
- Pequeñas mejoras en la nutrición, el sueño, el ejercicio y las habilidades de afrontamiento pueden ayudarnos a manejar mejor el estrés y lograr una buena salud mental.

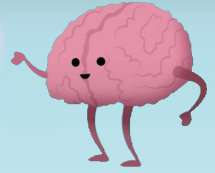




La buena salud mental es algo que todos merecen,
pero a veces demasiado estrés puede obstaculizar la
buena salud mental.

¡Exploraremos el estrés la próxima vez!

Si tu o un amigo necesitan apoyo inmediato,
habla con un adulto o marca al 911.

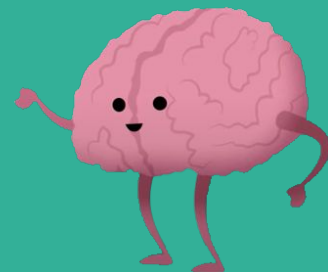
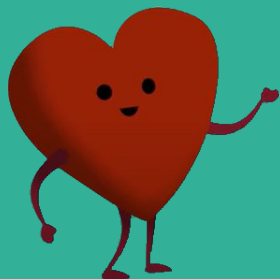


988 Línea de vida de crisis y suicidio
988

Llama o manda la palabra "AYUDA" por texto.



Nivel: Todos Tenemos Salud Mental



Basado en material creado por y con derechos de autor del Centro Anna Freud



Anna Freud
National Centre for
Children and Families



Erika's Lighthouse