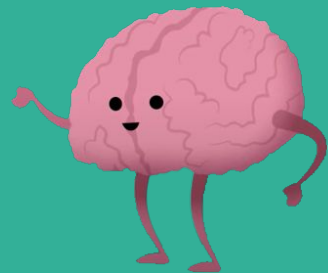
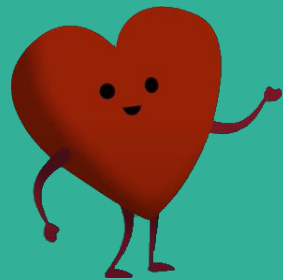


Lección 2:

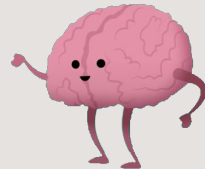
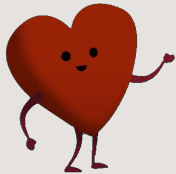
Todos Tenemos Salud Mental



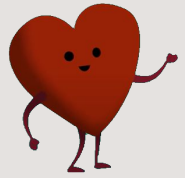
Erika's Lighthouse®



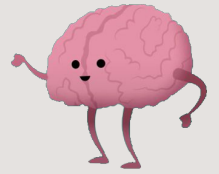
La buena salud mental es algo
que todos merecen

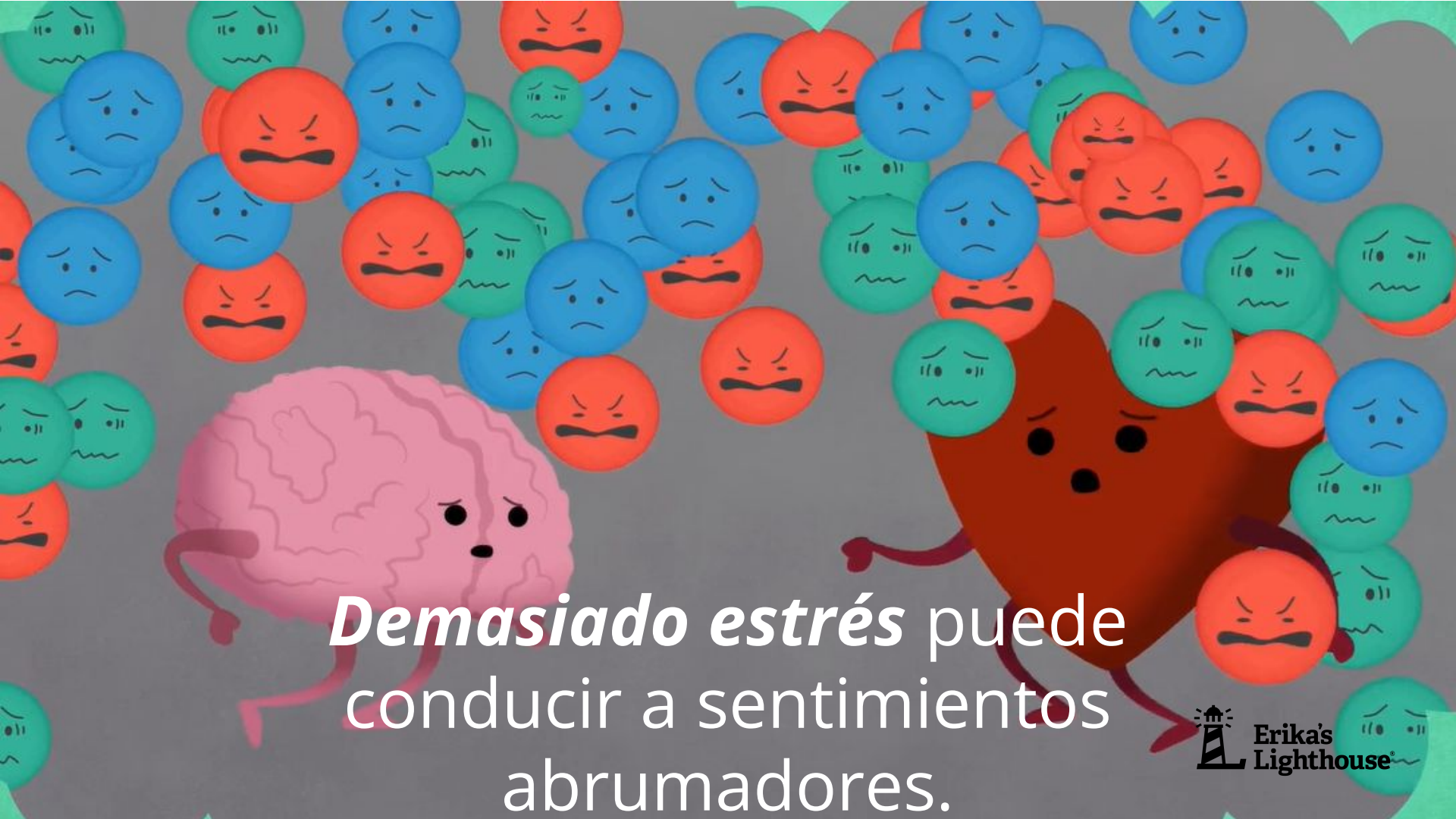


¿Qué se interpone en el
camino de la salud
mental?



¿Que se interpone en el camino de buena salud mental?



A large crowd of colorful cartoon faces (blue, red, green) with sad and angry expressions, representing stress. In the foreground, a pink brain and a brown heart are shown looking overwhelmed.

Demasiado estrés puede
conducir a sentimientos
abrumadores.



La historia del estrés

Revisado por: [D'Arcy Lyness, PhD](#)



Escuchar | AA |

¿Has tenido alguna vez dolor de barriga durante un examen? ¿Has tenido algún día en que estabas tan sobrecargado de trabajo que no podías conciliar el sueño? ¿Has estado alguna vez tan preocupado por algo que te acabó doliendo la cabeza?

in English

Stress

En caso afirmativo, ya sabes qué es el **estrés**. Probablemente habrás oído decir a la gente: "Buf, estoy completamente estresado" o "Esto me está estresando mucho". Tal vez oigas a los adultos decir ese tipo de cosas constantemente. Pero los niños también tienen un montón de cosas en sus vidas que les pueden provocar estrés.

¿Qué es el estrés?

El estrés es lo que sientes cuando estás muy preocupado, nervioso o molesto por algo. Esa preocupación que te ocupa la mente puede hacer que te encuentres mal, repercutiendo en tu cuerpo. Tal vez estés [enfadado](#), frustrado o asustado —y eso te puede provocar dolor de estómago o de cabeza.

Cuando estés estresado, tal vez se te quiten las ganas de dormir o de comer. También es posible que estés nervioso o tengas problemas para prestar atención en el colegio y recordar lo que habéis dado en clase al llegar a casa.

¿Qué provoca el estrés?

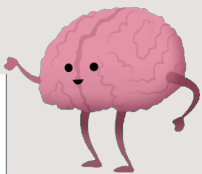
Hay muchas cosas que pueden provocar estrés en la vida de un niño. El estrés bueno o normal es el que puedes sentir cuando te preguntan en clase o cuando tienes que presentar oralmente un informe. ¿Se te ha hecho alguna vez un nudo en la garganta o te han sudado las manos? Ambos pueden ser signos del estrés bueno —el tipo de estrés que te ayuda a hacer las cosas bien. Por ejemplo, probablemente harás mejor la presentación del informe sobre un libro que has leído si la ansiedad te inspira a preparártelo bien antes de levantarte para leerlo.

niños

Afrontar la ira

NAME: _____ TEACHER: _____
 CLASS: _____ DATE: _____

Managing Stress Worksheet




- It is important to know how you react to stressful situations in your life.
- Answer the questions and use it as a guide to help you manage stress in the future.

Answer the following questions:

What are three strengths of yours?
 Examples: having a sense of humor, being a good friend, being a good listener, not losing your temper easily

What are three challenges that you face or things about you that you would like to work on?
 Examples: Having a bad temper, procrastinating, having a hard time talking to other when you are feeling down?

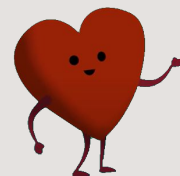
When you get stressed, how do you cope?
 Positive Examples: Talk to someone, listen to music, read a book, journal
 Negative examples: fight with family, bully someone, procrastinate, not do your homework, eat unhealthy food

One of the best ways to cope during stressful times is having someone to talk to. Who are you able to talk to when you are feeling stressed?

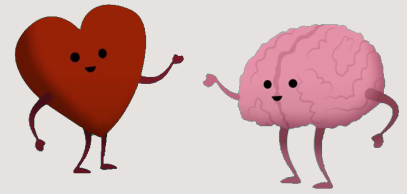


¿Cómo puedes manejar mejor el estrés y promover una buena salud mental?

- Nutrición
- Dormir
- Hacer ejercicio
- Habilidades de afrontamiento

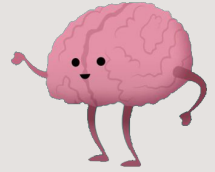


Las habilidades de **afrontamiento** pueden ayudarnos a manejar los desafíos de la vida.

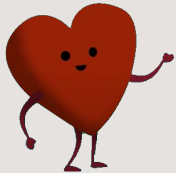


- Haciendo algo que amas
- actividades de atención plena
- Diario

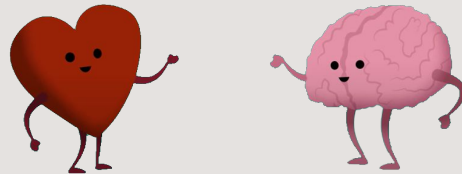




Estaciones de Afrontamiento Actividad



- ¿Cómo te sientes después de hacer esta actividad?
- ¿Cuántas de estas actividades puedes hacer en la vida real?
- ¿Quién es responsable de tu salud mental?
- ¿Qué comportamientos saludables puedes hacer para mantenerte mentalmente saludable?

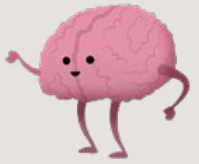


Boleto de Salida:

Adulto de Confianza

¿Quién es un adulto de confianza con el que puedas hablar hoy después de la escuela sobre esta lección? _____ ¿Qué le dirás a este adulto de confianza sobre esta lección? _____ _____ _____ _____
--

RECUERDA...



Todos merecen una buena salud mental.



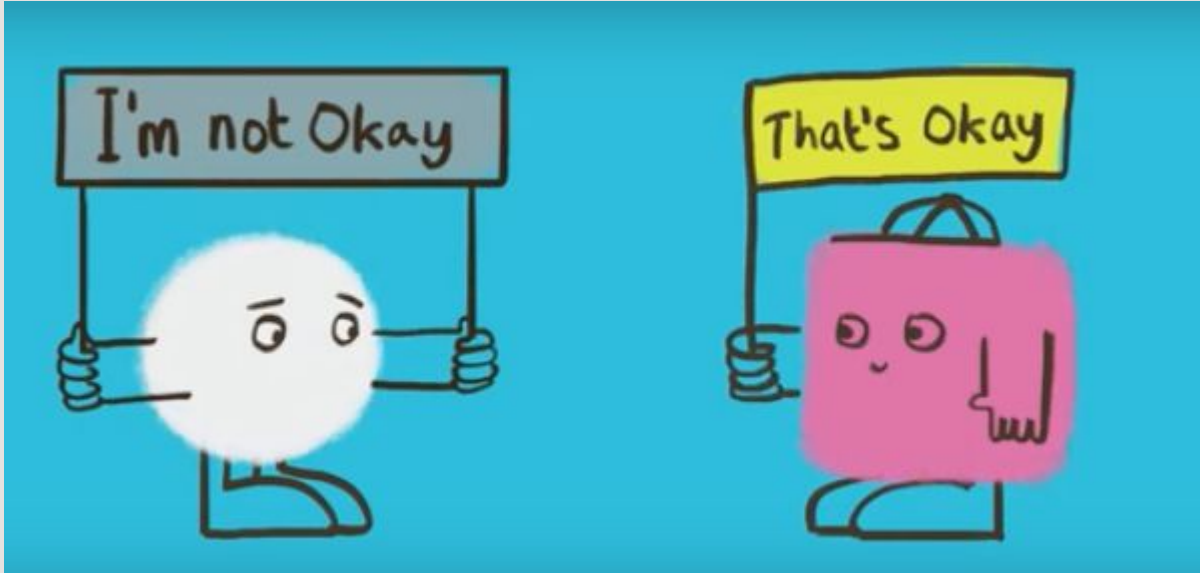
El estrés es normal, pero demasiado aumenta el riesgo de problemas de salud.



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



Está bien no sentirse bien.



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

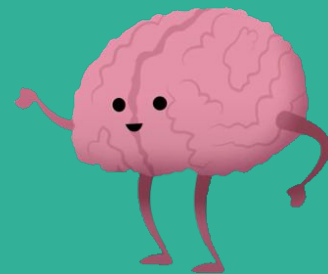
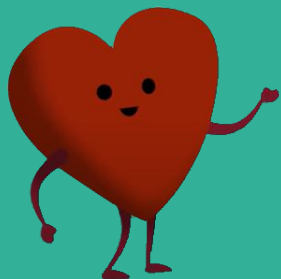
988 Línea de vida de crisis y suicidio

988

Llama o manda la palabra "AYUDA" por texto.



Nivel I: 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