

TU SALUD MENTAL IMPORTA



hablar es sanar

habla con alguien de confianza si sientes la necesidad de hacerlo

cuida lo que piensas y sientes

has pausas, respira y descansa

se amable contigo mismo, busca ayuda.



cuidar nuestra salud mental es tarea de todos



si necesitas ayuda comunicaque a las siguientes lineas:

horarios atencion: 8am-12pm

CLASF: 3026669395

CCDPOETH: 3026661545

CMAR: 3026668809

EDU. EMOCIONAL:
3026660036

Línea gratuita del ministerio de salud en caso de emergencia



FOLLETO INFORMATIVO



10 octubre dia mundial de la salud mental

Cómo encontrar el bienestar mental para ti o para un ser querido



Qué es la Salud Mental

La Organización Mundial de la Salud (OMS) la define como un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar sus habilidades, aprender, trabajar adecuadamente y contribuir a su comunidad



ALGUNAS SEÑALES DE ALERTA

No puedes dormir nada en más de 2 semanas

Pensamientos de hacerte daño o que no vale la pena vivir

sentimiento de tristeza, desesperanza o frustración constante

Te sientes completamente desconectado/a de todo y todos

estar estresado constantemente y cambios repentinos de comportamiento

Algunos Factores que influyen en la Salud Mental

no tener capacidad individual para gestionar emociones

no tener buenos vínculos afectivos.

falta de apoyo familiar y del colegio

situaciones socio-económicas

eventos traumáticos como : violencia , abuso o pérdidas significativas

