

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL



🧠 ¡CUIDA TU MENTE, CUIDA TUS EMOCIONES! ❤️

1: 1: ¿Qué es la Salud Mental y Emocional?

- **Salud Mental:** Es el bienestar que tenemos en nuestra mente, como sentirnos felices, tranquilos, y con confianza en nosotros mismos.
- **Salud Emocional:** Es la capacidad de reconocer, entender y manejar nuestras emociones de manera positiva.

¿Por qué es importante?

- Ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos.
- Nos permite relacionarnos bien con los demás.
- Mantiene un equilibrio entre lo que sentimos, pensamos y hacemos.

Factores que Afectan la Salud Mental y Emocional

1. Estrés: Preocupaciones o presiones de la vida diaria (escuela, familia, amigos).
2. Relaciones: Las amistades o los problemas familiares pueden influir en nuestras emociones.
3. Falta de descanso: No dormir bien o descansar lo suficiente puede afectar nuestra mente.
4. Pensamientos negativos: Pensamientos de inseguridad o miedo afectan nuestra felicidad.

¿Cómo Cuidar tu Salud Mental y Emocional?

1. Habla sobre tus emociones 🗣️
 - Hablar con un amigo, profesor o familiar ayuda a liberar tus pensamientos y sentirte mejor.
2. Tómate un tiempo para ti mismo 🧘
 - Realiza actividades que disfrutes, como leer, pintar, escuchar música, o practicar deportes.
3. Ejercicio físico 🏃
 - El ejercicio libera endorfinas, las "hormonas de la felicidad", que mejoran tu estado de ánimo.
4. Practica la relajación 🌸
 - La meditación, respiración profunda o técnicas de relajación ayudan a reducir el estrés.
5. Busca ayuda profesional 🧑
 - Si te sientes triste o preocupado por mucho tiempo, hablar con un psicólogo o consejero es una buena opción.

promocion y mantenimiento de la salud

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL



🧠 ¡CUIDA TU MENTE, CUIDA TUS EMOCIONES! ❤️

1: 1: ¿Qué es la Salud Mental y Emocional?

- **Salud Mental:** Es el bienestar que tenemos en nuestra mente, como sentirnos felices, tranquilos, y con confianza en nosotros mismos.
- **Salud Emocional:** Es la capacidad de reconocer, entender y manejar nuestras emociones de manera positiva.

¿Por qué es importante?

- Ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos.
- Nos permite relacionarnos bien con los demás.
- Mantiene un equilibrio entre lo que sentimos, pensamos y hacemos.

Factores que Afectan la Salud Mental y Emocional

1. Estrés: Preocupaciones o presiones de la vida diaria (escuela, familia, amigos).
2. Relaciones: Las amistades o los problemas familiares pueden influir en nuestras emociones.
3. Falta de descanso: No dormir bien o descansar lo suficiente puede afectar nuestra mente.
4. Pensamientos negativos: Pensamientos de inseguridad o miedo afectan nuestra felicidad.

¿Cómo Cuidar tu Salud Mental y Emocional?

1. Habla sobre tus emociones 🗣️
 - Hablar con un amigo, profesor o familiar ayuda a liberar tus pensamientos y sentirte mejor.
2. Tómate un tiempo para ti mismo 🧘
 - Realiza actividades que disfrutes, como leer, pintar, escuchar música, o practicar deportes.
3. Ejercicio físico 🏃
 - El ejercicio libera endorfinas, las "hormonas de la felicidad", que mejoran tu estado de ánimo.
4. Practica la relajación 🌸
 - La meditación, respiración profunda o técnicas de relajación ayudan a reducir el estrés.
5. Busca ayuda profesional 🧑
 - Si te sientes triste o preocupado por mucho tiempo, hablar con un psicólogo o consejero es una buena opción.

promocion y mantenimiento de la salud

SALUD MENTAL Y EMOCIONAL



🧠 ¡CUIDA TU MENTE, CUIDA TUS EMOCIONES! ❤️

1: 1: ¿Qué es la Salud Mental y Emocional?

- **Salud Mental:** Es el bienestar que tenemos en nuestra mente, como sentirnos felices, tranquilos, y con confianza en nosotros mismos.
- **Salud Emocional:** Es la capacidad de reconocer, entender y manejar nuestras emociones de manera positiva.

¿Por qué es importante?

- Ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos.
- Nos permite relacionarnos bien con los demás.
- Mantiene un equilibrio entre lo que sentimos, pensamos y hacemos.

Factores que Afectan la Salud Mental y Emocional

1. Estrés: Preocupaciones o presiones de la vida diaria (escuela, familia, amigos).
2. Relaciones: Las amistades o los problemas familiares pueden influir en nuestras emociones.
3. Falta de descanso: No dormir bien o descansar lo suficiente puede afectar nuestra mente.
4. Pensamientos negativos: Pensamientos de inseguridad o miedo afectan nuestra felicidad.

¿Cómo Cuidar tu Salud Mental y Emocional?

1. Habla sobre tus emociones 🗣️
 - Hablar con un amigo, profesor o familiar ayuda a liberar tus pensamientos y sentirte mejor.
2. Tómate un tiempo para ti mismo 🧘
 - Realiza actividades que disfrutes, como leer, pintar, escuchar música, o practicar deportes.
3. Ejercicio físico 🏃
 - El ejercicio libera endorfinas, las "hormonas de la felicidad", que mejoran tu estado de ánimo.
4. Practica la relajación 🌸
 - La meditación, respiración profunda o técnicas de relajación ayudan a reducir el estrés.
5. Busca ayuda profesional 🧑
 - Si te sientes triste o preocupado por mucho tiempo, hablar con un psicólogo o consejero es una buena opción.

promocion y mantenimiento de la salud