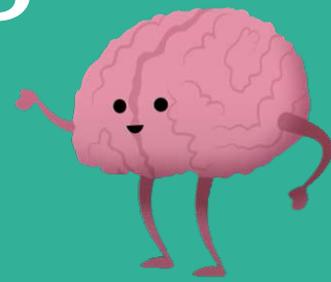


Lección 1: Todos tenemos salud mental



Basado en material elaborado por Anna Freud Centre
y protegido por derechos de autor



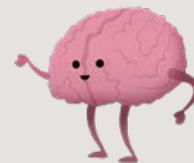
Anna Freud
National Centre for
Children and Families



Erika's Lighthouse[®]



¿Qué es la salud mental?



La salud mental tiene que ver con nuestros sentimientos, pensamientos, emociones y estados de ánimo.



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



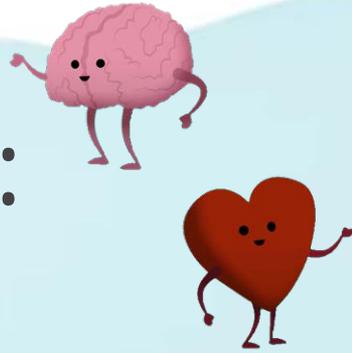
Al igual que nos cepillamos los dientes todos los días, tenemos que asegurarnos de que nuestro cerebro cuente con las herramientas necesarias para estar mentalmente sano.



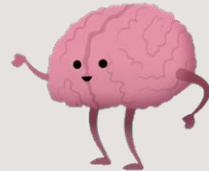
Cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física.



En la lección de hoy:



- Aprenderemos más acerca de la salud mental
- Veremos cómo mantener la mente sana
- Jugaremos a las charadas
- Jugaremos a verdadero o falso

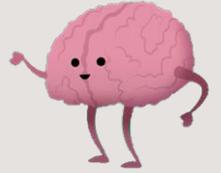


¿Cómo cuidamos nuestra
salud mental?

¡Juguemos a las charadas!



Salud mental y sentimientos

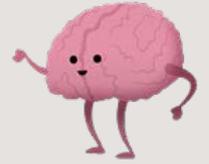


- Está bien sentir lo que sientes
- Si estás triste, está bien mostrar tu tristeza
- Si estás feliz, está bien mostrar tu felicidad
- Los sentimientos pueden ser grandes o pequeños y todos los puntos intermedios



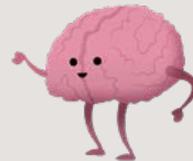
¿VERDADERO o FALSO?

Todos tenemos salud mental.



VERDADERO





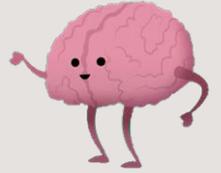
¿VERDADERO o FALSO?

Nuestra **salud física** es más importante que nuestra **salud mental**.



FALSO



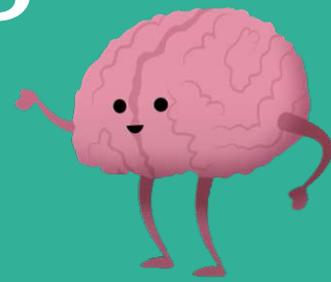


¿Qué percibes?

¿Qué te preguntas?



Lección 1: Todos tenemos salud mental



Basado en material elaborado por Anna Freud Centre
y protegido por derechos de autor



Anna Freud
National Centre for
Children and Families



Erika's Lighthouse[®]