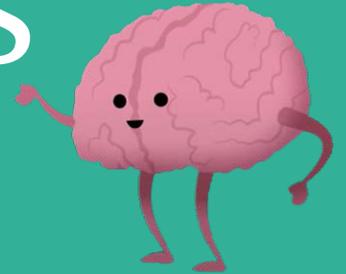


Lección 2:

Todos tenemos salud mental

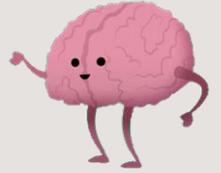


Basado en material elaborado por Anna Freud Centre
y protegido por derechos de autor



Erika's Lighthouse®

Salud mental y sentimientos



Los sentimientos cotidianos van y vienen y son una reacción normal a lo que ocurre en nuestras vidas. Estos cambian constantemente y no suelen quedarse por mucho tiempo.

Los sentimientos abrumadores permanecen durante un largo tiempo, cambian la forma en que nos sentimos y nos comportamos, y pueden impedirnos hacer lo que queremos en la vida. Habrás oído decir que se trata de un problema de salud mental, una enfermedad mental o un trastorno mental.



Sentimientos cotidianos



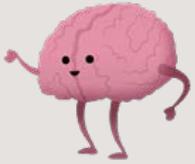
Algunos ejemplos de sentimientos cotidianos pueden ser: felicidad, alegría, decepción.



Sentimientos abrumadores



Algunos ejemplos de sentimientos abrumadores pueden ser: pérdida, pena, desesperación.





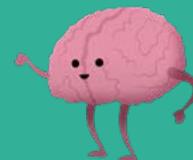
¿En qué punto del termómetro de los sentimientos te encuentras?

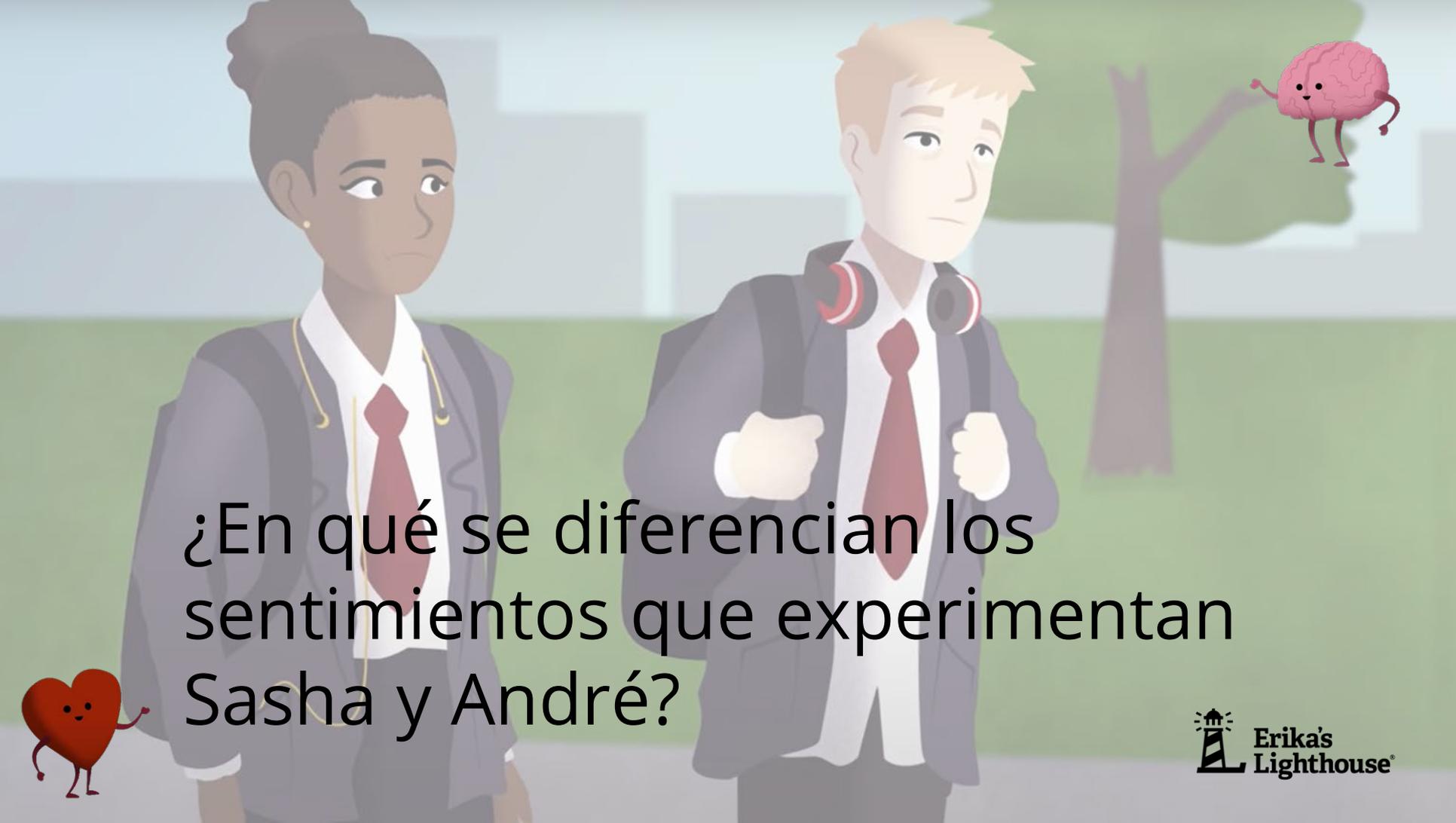


¿Cómo te sientes hoy?



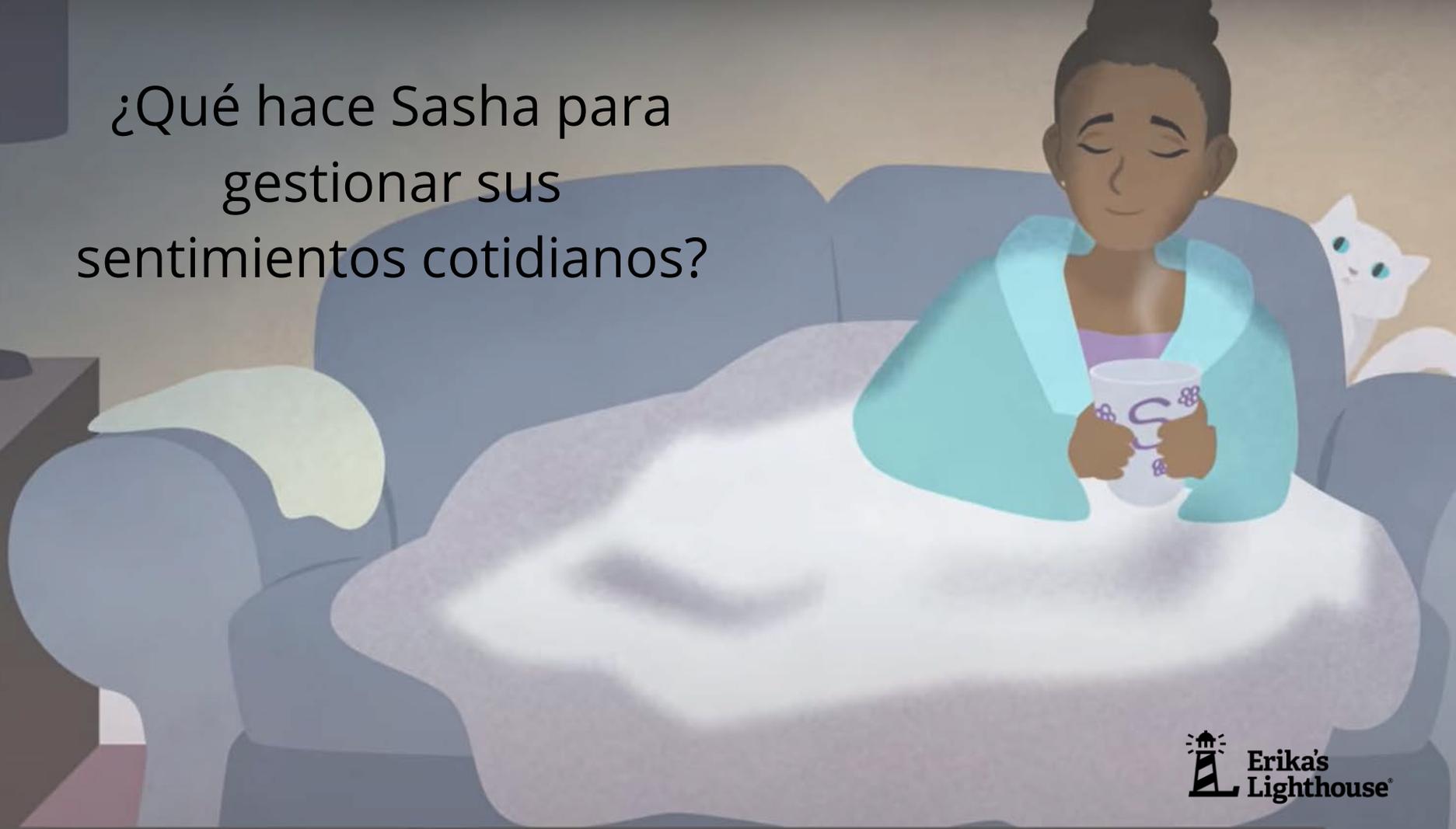
Veamos a Sasha y
André para
aprender más sobre
sentimientos

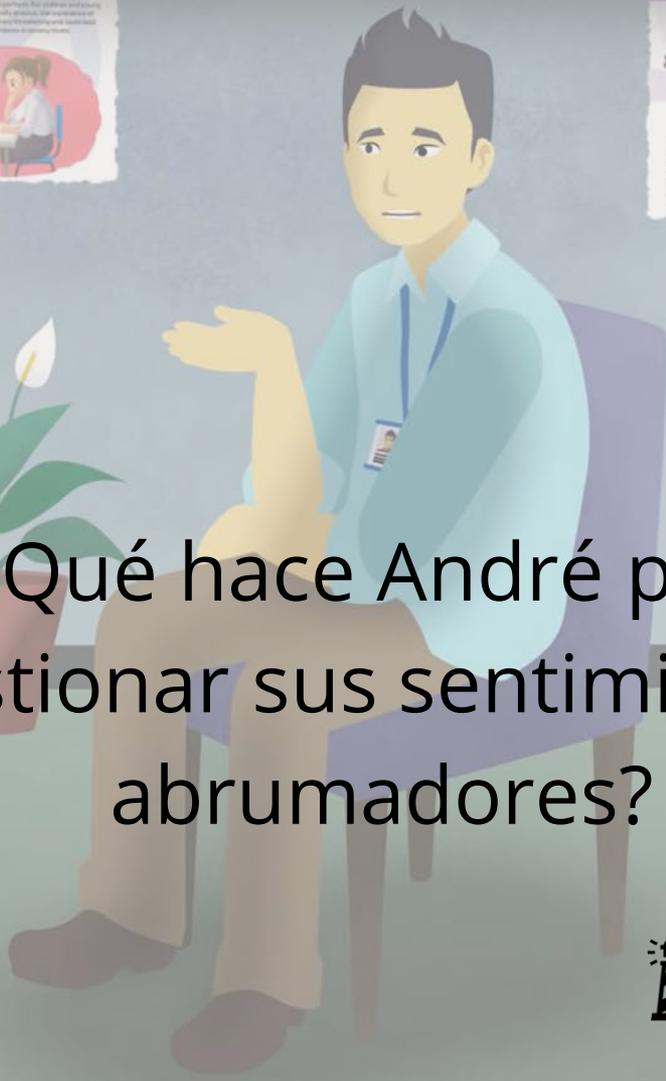




¿En qué se diferencian los sentimientos que experimentan Sasha y André?

¿Qué hace Sasha para
gestionar sus
sentimientos cotidianos?





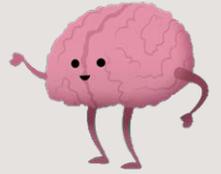
¿Qué hace André para gestionar sus sentimientos abrumadores?



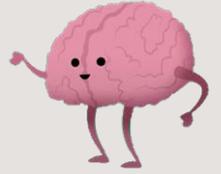
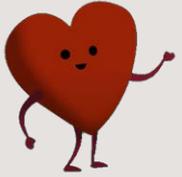
Los sentimientos
abrumadores pueden ser
difíciles de admitir o de
expresar.

¿Qué es lo que plantea
dificultades a André a la
hora de hablar de su salud
mental o de pedir ayuda?



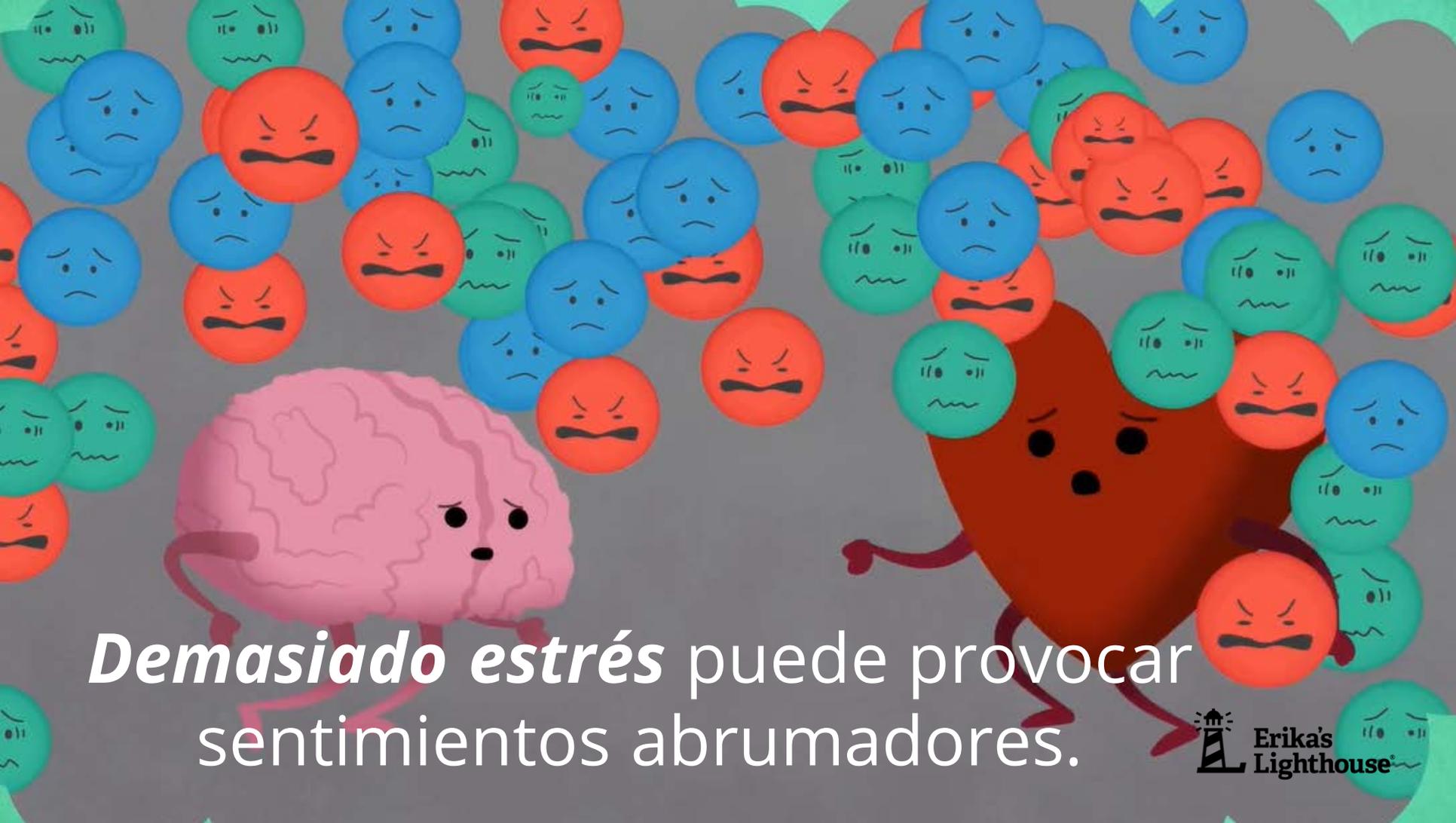


¿Qué se interpone en el camino de una buena salud mental?



Estrés

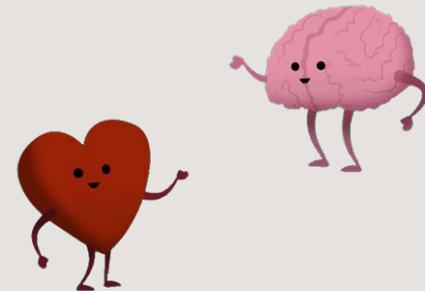


The background is a dense crowd of colorful cartoon faces (blue, red, green) with various expressions of stress and anger. In the foreground, there is a pink brain character with a sad expression and a brown character with a surprised expression. The text is overlaid on the bottom half of the image.

Demasiado estrés puede provocar
sentimientos abrumadores.



Las habilidades de afrontamiento pueden ayudarnos a gestionar los retos de la vida.



- Hacer algo que te encanta
- Actividades de *mindfulness* (o atención plena)
- Elaborar un diario



RECUERDA...



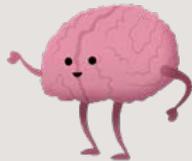
Todo el mundo se merece una buena salud mental



El estrés es normal, pero un exceso aumenta el riesgo de problemas de salud

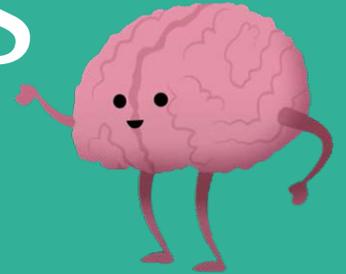
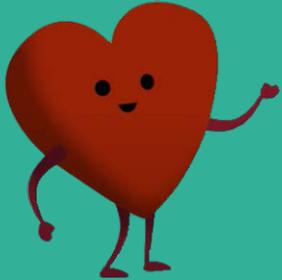


Pequeñas mejoras en la nutrición, el sueño, el ejercicio y otras habilidades de afrontamiento pueden ayudarnos a manejar mejor el estrés y lograr la salud mental



Lección 2

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[®]