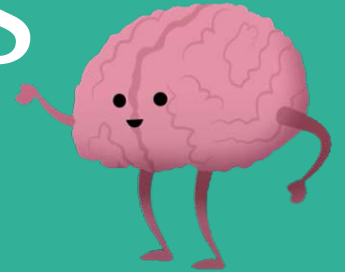
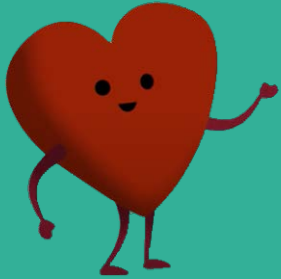


Lección 3:

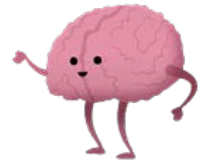
# Todos tenemos salud mental



Erika's Lighthouse®



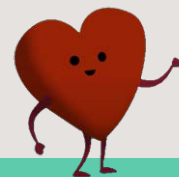
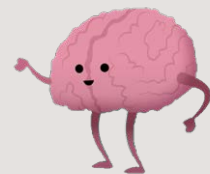
¿En qué punto del termómetro de los sentimientos te encuentras?



¿Cómo te sientes hoy?



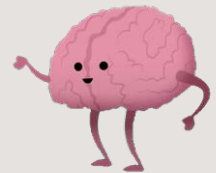
Si estás preocupado por ti o por un amigo,  
habla con un **Adulto de confianza**:  
alguien que sea fiable y seguro.

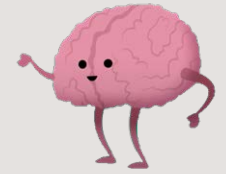




¿Qué aspecto tiene cada característica en un adulto?

Fiable - Seguro - Digno de confianza





# ¿Quiénes son?

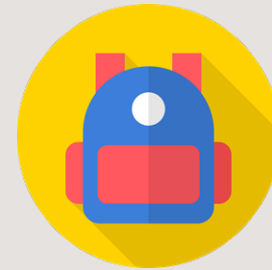
Identificar a los Adultos de confianza en:



**EL HOGAR**

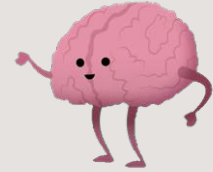


**LA COMUNIDAD**



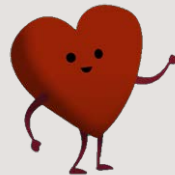
**LA ESCUELA**

A veces, la gente siente vergüenza de pedir ayuda.  
¿Cómo puedes pedir ayuda  
para ti o para un amigo?



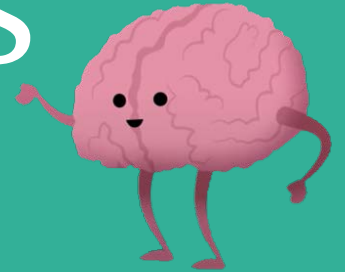
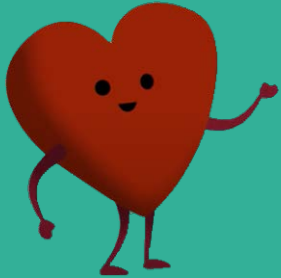
Dile a un Adulto de confianza:

- Cómo te **sientes**
- Lo que has **intentado hacer**
- Lo que puede hacer para **ayudarte**



# Lección 3:

# 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**<sup>®</sup>