



SALUD MENTAL

SALUD MENTAL

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones.

TIPS DE UTILIDAD



INFORMACIÓN

Recurrir a fuentes o medios de información que sean fiables y formales.



NECESIDADES BÁSICAS

Definir estrategias claras y conocidas por toda la familia para satisfacer aquellas necesidades.



RUTINAS

Desarrolle rutinas al interior del hogar que le permitan mantenerse ocupada(o) y satisfecha(o).



AMBIENTE ACOGEDOR

Proporcione a niños y niñas un ambiente acogedor que les permitan estar más tranquilos. Ellos también están pasando por momentos difíciles.



SALUD FÍSICA

Haga ejercicios; mantenga horarios de alimentación e intente comer comidas saludables.



EVITAR CONTAGIARSE

Defina medidas de protección para evitar contagios. Si debe salir: use mascarilla, mantenga distancia, lave sus manos, etc.

