



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



SALUD MENTAL EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

Autor(a): Alfaro Zamora Araceli
15AOS2176D
Ecatepec de Morelos
08 Febrero 2023



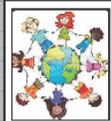
SALUD MENTAL EN NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

ALIMENTACIÓN

Buenos hábitos alimenticios.
Esta práctica te permitirá tener una nutrición adecuada que se refleja en buena salud mental.



Come sano



Relacionate

CONVIVENCIA

Conservar buenas relaciones interpersonales.
La convivencia armónica con todos los que te rodean es de gran importancia para tu equilibrio emocional.

EJERCICIO

Realiza ejercicio con regularidad.
La actividad física y el deporte brindan estabilidad emocional.



Actívate



Duerme

DESCANSO

Duerme por lo menos 8 horas diarias.
Dormir es la mejor forma de darle descanso y recuperación a tu mente.

SALUD MENTAL

La OMS define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad».



Concepto



Plan de estudios

VIDA SALUDABLE

Desde la escuela en colaboración con la comunidad se debe propiciar la conciencia y acciones a tomar por las y los estudiantes respecto a su salud mental y la de las y los demás, la cual se relaciona con factores biológicos, psicológicos, culturales y sociales, que se conectan con el momento de desarrollo físico, afectivo, mental, lingüístico y sexual de éstos.

Fuente: <http://up-rid2.up.ac.pa:8080/xmlui/handle/123456789/2386>

Fuente: <https://www.who.int/es/>

Plan de Estudio de Educación Preescolar, Primaria y Secundaria 2022. Octubre 2022