



Salud mental

Autor(a): Gisell Aguilar Aguirre

Coordinación de Área de Educación para la Salud L025 15AOS2090Y

Almoloya de Juárez, México

18 de noviembre de 2022





SALUD MENTAL

equilibrio que debe existir entre las personas y el entorno socio-cultural que los rodea, incluye el bienestar emocional, psíquico y social e influye en cómo piensa, siente, actúa y reacciona una persona ante momentos de estrés.



Uno de los secretos para mantener la salud mental consiste en disfrutar de los pequeños placeres de la vida como son: comer saludablemente, dormir y leer.

QUE PUEDE AFECTAR TU SALUD MENTAL

La inseguridad
La desesperanza
El rápido cambio social
Los riesgos de violencia
Los problemas que afecten la salud física



RECOMENDACIONES PARA TENER UNA BUENA SALUD MENTAL



Tener buenos hábitos alimenticios

Realizar ejercicio con regularidad

Conservar buenas relaciones interpersonales

Evitar el tabaco y el consumo de alcohol

Dormir como mínimo de 8 horas diarias

Realizar actividades sociales, recreativas, culturales y deportivas



Bibliografía

IMSS. (2020). *GOBIERNO DE MEXICO*. Obtenido de <https://www.imss.gob.mx/salud-en-linea/salud-mental>

Macías, M. T. (s.f.). *cursafy*. Obtenido de <https://blog.cursafy.com/educaci%C3%B3n-socioemocional-en-educaci%C3%B3n-b%C3%A1sica>

Motorpress. (9 de marzo de 2021). Hábitos saludables para mantener tu cerebro en forma. México.

UNAM. (2017). *En crisis, la salud mental en el mundo*. México, México.