



¿ESTÁS BIEN?

UNA CHARLA DE SALUD MENTAL PARA NIÑOS



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Al igual que la salud física, la salud mental es un aspecto esencial del bienestar general.

Afecta sus pensamientos, emociones, relaciones y su capacidad para manejar diferentes situaciones.



EMOCIONES

¿Sabías que todos, incluidos los niños como tú, experimentan diferentes emociones? Las emociones son sentimientos que tenemos dentro de nosotros, y pueden ser alegría, tristeza, enojo, miedo, emoción y muchos más. Es normal sentir diferentes emociones en diferentes momentos, y es importante expresarlas y reconocerlas.



CAMBIOS EN EL APETITO

La depresión puede tener un gran impacto en sus hábitos alimenticios, causando pérdida de apetito o comer en exceso.



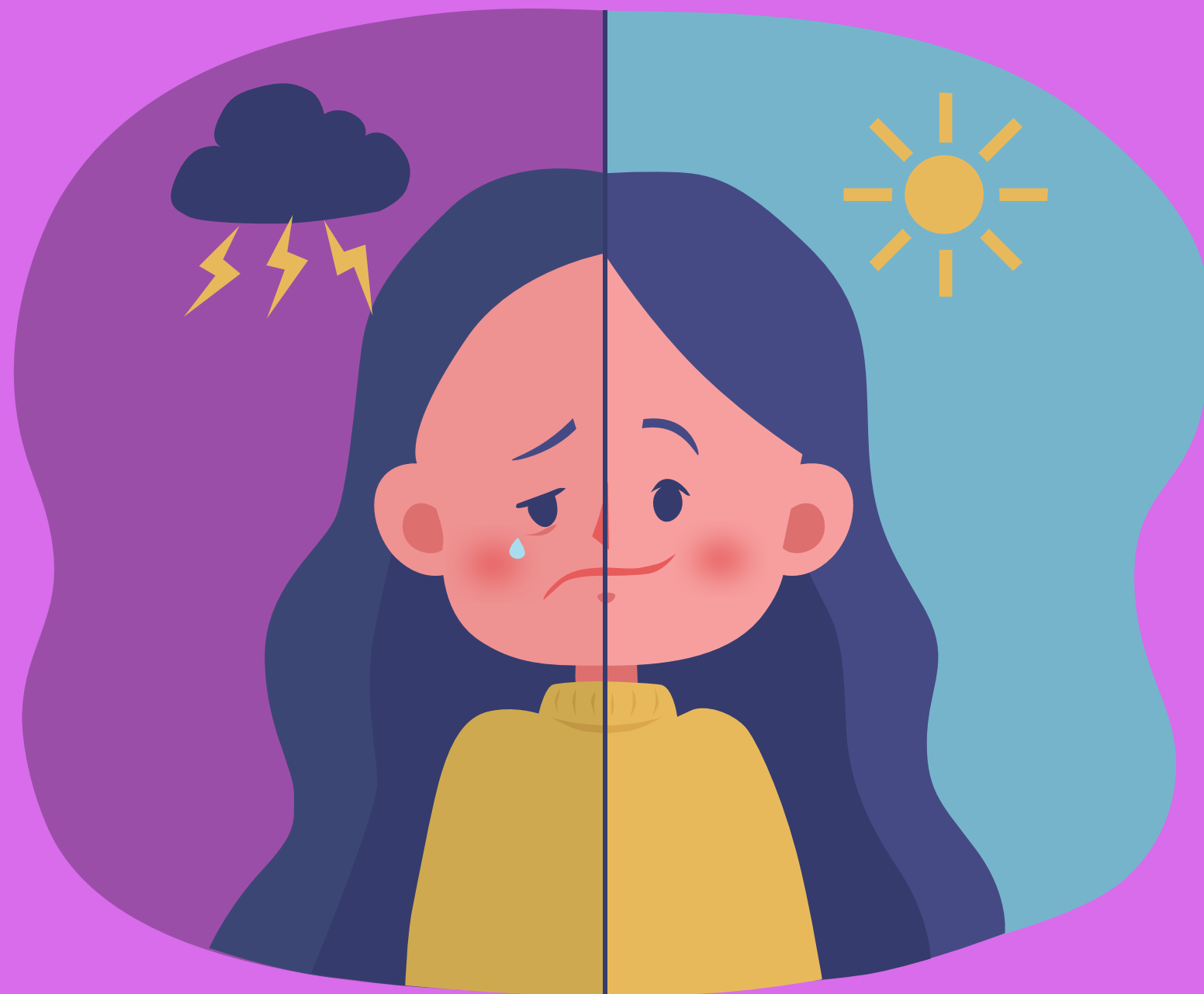
PATRONES DE SUEÑO

La depresión puede provocar cambios en el sueño, como insomnio o sueño excesivo.



CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD

La depresión puede causar una disminución en el rendimiento escolar, lo que dificulta la concentración. Puede causar sentimientos de inutilidad, impotencia o culpa excesiva por problemas menores.



ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

Hay muchas cosas que puede hacer para sentirse mejor cuando se siente deprimido. Las siguientes estrategias pueden ayudarte a mejorar tu estado de ánimo y hacerte sentir más feliz.



EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

Cuando se sienta ansioso, intente usar técnicas de respiración fáciles, como inhalar lentamente por la nariz y exhalar por la boca. Practicar esta técnica puede ayudar a calmar tu mente y aliviar la ansiedad.



CONSCIENCIA

Las ventajas de los ejercicios de atención plena son numerosas. Uno de los beneficios más importantes es la capacidad de concentrarse en el momento presente. Participe en actividades de atención plena observando sus pensamientos y sentimientos sin juzgar.



ARTES EXPRESIVAS

Participe en actividades creativas, como dibujar, pintar, colorear o escribir en un diario, para ayudar a expresar emociones y sentimientos. Estas actividades pueden servir como una salida efectiva para la expresión emocional y promover la creatividad.



ESTABLECER RUTINAS

Establecer rutinas predecibles puede proporcionar una sensación de estabilidad y reducir la ansiedad. Cree una rutina diaria que incluya sueño regular, comidas, tareas, tiempo para jugar y relajación.



CUIDADOS PERSONALES

Es importante cuidar de su propio bienestar. Por ejemplo, dormir lo suficiente, comer alimentos nutritivos, hacer ejercicio y participar en actividades que disfrute. Las actividades de cuidado personal pueden tener un impacto positivo en su salud mental.



BUSCAR APOYO

No dude en pedir ayuda Si tiene dificultades, es importante que busque apoyo. No tengas miedo de pedir ayuda a un amigo, adulto o maestro.