

# TUTORÍA Y ORIENTACIÓN EDUCATIVA

**Sesión 2**

**4th**  
SECONDARY

**LA BUENA HIGIENE**

---



**Dinámica:**



ACC



**Según el tipo de higienes visualizadas en el video, responde en pareja:**

1. ¿Qué acciones específicas he realizado en este tipo de higiene?
2. ¿Qué acciones específicas no he realizado o me cuestan realizar?



# QUÉ ES LA HIGIENE MENTAL

Se define al conjunto de hábitos que permiten a una persona gozar de salud mental y estar en armonía con su entorno sociocultural. Las conductas que abarca tienen como objetivo prevenir comportamientos negativos, aportar estabilidad emocional e incrementar la calidad de vida.



## CONSEJOS Y HÁBITOS DE HIGIENE MENTAL

- Cuida tu autoestima y aprende a confiar
- Gestiona tus emociones y cultiva el autocontrol
- Maneja las expectativas y establece objetivos concretos
- Piensa en positivo y vigila las emociones negativas
- Aprende a relajarte y a tolerar la adversidad
- Alimenta tu vida social y apóyate en los demás
- Realiza deporte con regularidad