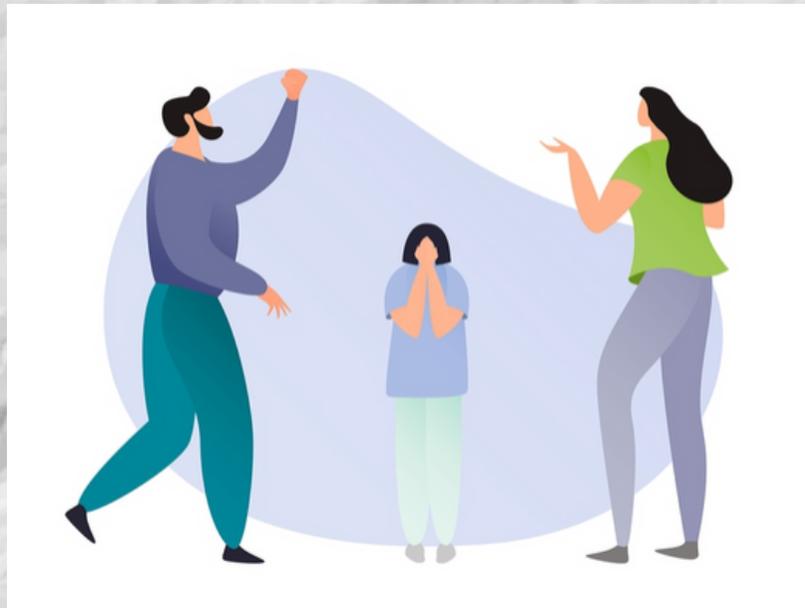




Colegio José Martí I.E.D.
Departamento de Orientación y asesoría escolar
Elaborado por: K.G.M.



¿Tengo que hablar de esto?



... Sí! Es mejor que hables de esto...

En estos tiempos tan complejos para todos nosotros es fácil perder la paciencia y sentir que la situación nos abrumba. Es por esto que se hace necesario fortalecer nuestra salud mental. Aquí te daremos algunos tips que podrán ser de gran ayuda para ti y para tu familia...



#YoMeQuedoEnCasa

Muchos hablan de esto, pero ¿qué es la salud mental?

La salud mental se refiere a las personas con la capacidad de tener control de sus pensamientos, de manejar los desafíos de la vida, construir relaciones fuertes y recuperarse de los contratiempos... ¡Y aunque no suene muy fácil, se puede lograr!



#YoMeQuedoEnCasa

***¡Y aquí algunas
recomendaciones para lograrlo!***



Recuerda que las emociones son respuestas biológicas a las situaciones. Es natural sentir tristeza, miedo o ira ante eventos de crisis.

Resulta necesario aceptarlas y aprender a controlarlas para ver las cosas objetivamente y tomar decisiones asertivas.

#YoMeQuedoEnCasa

¿Cómo regular lo que siento?

- ✓ Tomar un minuto para **percibir** lo que se siente al pensar.
- ✓ Tomar otro minuto para **aceptar** sus emociones y dejarlas habitar en usted.
- ✓ Cerrar los ojos y concentrarse solo en la **respiración** por 2 minutos.
- ✓ **Permitir** que la respiración rítmica y cíclica invada todo su cuerpo/ser.
- ✓ Continuar con la rutina y **repetir este ejercicio** las veces que lo requiera.

Recuerda que si no manejas adecuadamente el estrés, tus defensas estarán bajas y podrás ser más sensible a enfermedades.

***Evita recibir noticias que te generen ansiedad, procurando utilizar solo medios confiables y en un solo momento del día.**

...Para tener muy en cuenta...

***Intenta llevar un diario de actividades a realizar con tu familia.**



*** Escuchar y ser escuchado es imprescindible para fomentar la sana convivencia en casa.**

... Gracias...

#YoMeQuedoEnCasa

Referencias

1. Web site: https://www.google.com/search?q=actividades+para+mejorar+la+salud+mental+COVID+19&tbm=isch&ved=2ahUKEwi2w-jgwdfpAhXxsjEKHYHXAavQQ2-cCegQIABAA&oq=actividades+para+mejorar+la+salud+mental+COVID+19&gs_lcp=CgNpbWcQAzoECAAQHjoGCAAQCBAeOgQIABAYUP-hEVi5uhFgy8ERaABwAHgAgAHVAYgBvAuSAQUwLjguMZgBAKABAaoBC2d3cy13aXotaW1n&scient=img&ei=qy7QXvbBBfHlxgGBr4ugDw&rlz=1C1SQJL_enCO900CO900#imgrc=ONuX6VOXQ4S-IM
2. Web site: <https://www.amaitlp.org/blog/actividades-que-favorecen-la-salud-mental/>
3. Web site: <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/mental-health/art-20044098>

