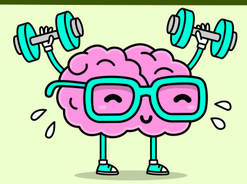
¿Qué es la salud mental?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedad. La salud mental es tan importante como la salud física y social



¿Por qué es importante?

La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales

Factores de protección mental

- **Reconoce tus emociones: la alegría, la tristeza, el amor, el miedo, la sorpresa, el enfado, el asco, la calma, la culpa, la vergüenza...**

- **Dormir 8 horas diarias**

- **Hacer ejercicio varios días a la semana**

- **Disfruta de tu familia y tus amigos: Puedes ir al cine, hacer una excursión, salir a pasear...**

- **Busca soluciones para los problemas**

- **Come sano y saludable todos los días**

- **Evita el consumo de tóxicos (cánnabis, cocaína...)**

Emociones

Emociones positivas: nos provocan sensaciones agradables en nuestro cuerpo y habitualmente producen un sentimiento de relajación y felicidad

El amor, la alegría y la amistad

Emociones negativas: nos producen sensaciones desagradables, y normalmente son más difíciles de tolerar

La tristeza, el miedo, la ira y la frustración

¿Cuándo nos debemos preocupar?

Los trastornos mentales se manifiestan en episodios temporales. Todos somos susceptibles de sufrir alteraciones emocionales a lo largo de nuestras vidas.

- **Se complica nuestra relación con la familia y los amigos**
- **No nos valoramos**
- **Baja nuestro rendimiento académico**
- **Baja nuestra concentración**
- **No descansamos bien**
- **Nos aislamos**

¿Cómo tener una salud mental óptima?

- **Desarrollando la resiliencia (adaptación a las situaciones adversas de forma positiva)**

- **Asumiendo retos realistas a corto plazo. ¡ A las 11 de la noche me voy a dormir !**

- **Teniendo flexibilidad para valorar ideas diferentes a las nuestras**

- **Diferenciando los deseos de las necesidades para lograr nuestros objetivos**

- **Tolerando los errores y asumiendo la propia responsabilidad**

- **Asumiendo las capacidades y los límites personales**

- **Sintiendo y expresando sentimientos y emociones**

Pedir ayuda.

Cuanto antes reconozcamos que necesitamos ayuda, mayor éxito en la recuperación. Las personas con un trastorno mental pueden sentir un gran sufrimiento y estar alteradas o atemorizadas. Pide ayuda a tu familia, en el Centro los profesores y el equipo de orientación estarán encantados de ayudarte. ¡SEAMOS VALIENTES!

024 LLAMA A LA VIDA
LÍNEA DE ATENCIÓN A LA CONDUCTA SUICIDA

Región de Murcia
Consejería de Educación, Formación profesional y Empleo

IES BEN ARABÍ

Plan de Educación para la Salud en la Escuela