

Comportamientos que indican
que debo prestar

ATENCIÓN A MI SALUD MENTAL

(Señala la casilla con una X)

- Me disgusta fácilmente y con frecuencia.
- Siento falta de interés por el medio que me rodea.
- Se me hace difícil tomar la iniciativa para hacer cosas.
- Siento miedo excesivo por determinadas situaciones o personas.
- Se me hace difícil respirar.
- Lloro constantemente.
- Creo que lo que hago no es valioso.
- Quiero estar constantemente solo.
- Pienso en hacerme daño o hacerle daño a las demás personas.



INGRESA AL
PORTAL WEB

Y ÚNETE A LA CAMPANA

#TQATuLado



www.tqatulado.com



LA SALUD MENTAL ES POSIBLE

Y NOS PERMITE

- TOMAR DECISIONES
- ESTABLECER RELACIONES
- DAR FORMA AL MUNDO EN QUE VIVIMOS

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Según la Organización Mundial de la Salud

“La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad.

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales.”

“Es un estado de bienestar que le permite a un individuo desarrollar todo su potencial y afrontar las dificultades de la vida”.

- **Doctor César Gonzales**

“La salud mental no se limita a la ausencia de una patología psiquiátrica... es sentirse bien, en todos los aspectos donde se desenvuelve la persona. A pesar de las situaciones buenas o malas, se trata de buscar y encontrar el equilibrio necesario para seguir adelante”.

- **Doctor Mauricio de la Espriella**

MITOS SOBRE LA SALUD MENTAL

Las personas que padecen un trastorno mental:

- ✓ Son violentas y agresivas.
- ✓ No pueden vivir en sociedad porque no se adaptan.
- ✓ No se recuperarán nunca.
- ✓ No pueden trabajar.
- ✓ Están mejor en un hospital de salud mental.

Las personas suelen pensar lo siguiente:

- ✓ A mí no me pasará.
- ✓ Si alguien padece algún trastorno es porque bebe, consume drogas o no se cuida.
- ✓ Los niños y adolescentes no tienen trastornos de salud mental.
- ✓ Los trastornos mentales causan discapacidad intelectual.
- ✓ No existe forma de ayudar a las personas que padecen algún trastorno mental.

CLAVES

para cuidar tu salud mental



Alimentarse saludablemente



Al menos 30 minutos de ejercicio al día



Evitar el consumo excesivo de alcohol y cigarrillo



Realizar chequeo médico regularmente



Hacer actividades que permitan salir de la rutina

NO ESTÁ MAL PEDIR AYUDA

A tu familia, amigos o un profesional de la salud.

