

LA SALUD MENTAL



I. Escribe V (verdadero) o F (falso) según corresponda:

(Escribe solo V o F en el paréntesis)

1. () La salud mental influye en cómo pensamos y actuamos.
2. () Ignorar las emociones ayuda a mejorar la salud mental.

2. Completa el siguiente párrafo con las palabras que faltan:

(Usa estas palabras: emociones, equilibrio, pensamientos)

La salud mental es importante porque nos permite manejar nuestras _____ y mantener el _____ en nuestras vidas. También influye en nuestros _____ y decisiones diarias.

3. Une con líneas cada concepto con su definición:

(Dibuja una línea para relacionar correctamente)

Concepto Definición

Autoestima	◆ Imagen y valor que una persona tiene de sí misma
Ansiedad	◆ Estado de preocupación o nervios constantes
Psicólogo	◆ Profesional que apoya el bienestar mental
Bienestar	◆ Estado de salud física, mental y emocional