

SALUD MENTAL

Instrucciones: Lee cuidadosamente la pregunta y las respuestas y da clic en la respuesta correcta

1-. ¿Qué son las enfermedades mentales?

- a) son afecciones graves que pueden afectar la manera de pensar.
- b) son las que pueden presionar algunos nervios y afectar la forma de pensar.
- c) son las que atacan el estómago y los intestinos.
- d) ninguna de las anteriores.

2-. ¿Qué debemos hacer para tener una buena salud mental?

- a) pensar en lastimarse a sí mismo o a otros.
- b) seguir una dieta saludable.
- c) tener cambios de humor severos.
- d) ninguna de las anteriores.

3-. ¿En qué pueden afectar tener una enfermedad mental?

- a) su pérdida de células.
- b) su capacidad de relacionarse con los demás.
- c) su capacidad de pensar con claridad.
- d) ninguna de las anteriores.

4-. ¿A que nos ayuda tener una adecuada salud mental?

- a) a determinar cómo manejamos el estrés.
- b) a determinar cómo manejamos las enfermedades.
- c) a determinar cómo manejamos las tareas.
- d) ninguna de las anteriores.

5-. La salud mental es importante en...

- a) en la niñez.
- b) en la vejez.
- c) en todas las etapas.
- d) en ninguna de las anteriores.