# Escuela Secundaria Técnica #100
# "Juan Aldama"

## TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

# SALUD MENTAL EN TIEMPOS DEL COVID

## Dimensión: Autorregulación

### Cuidar tu salud mental- Bienestar emocional en Tiempos del COVID

La salud mental es igual de importante que la salud física. Gracias a una buena salud mental podemos sentirnos bien con nosotros mismos a pesar de vivir algunos momentos difíciles.

La ventaja de tener una buena salud mental, es precisamente en esos momentos que vivimos situaciones difíciles y/o tristes. Ya que vemos las dificultades como experiencias, oportunidades de aprendizaje y de crecimiento personal.

Y es precisamente en esos momentos de dificultad, en los que surge la creatividad y resiliencia, que nos ayuda a salir y a levantarnos de esos momentos que definimos como difíciles.

***Que es la salud mental?***

Es un estado de bienestar y plenitud emocional y mental que permite afrontar los momentos o situaciones difíciles con más tranquilidad. Es la capacidad de afrontar situaciones cotidianas y ser consciente de sus propias capacidades. La persona con salud mental puede trabajar o realizar cualquier actividad de forma productiva y plena.

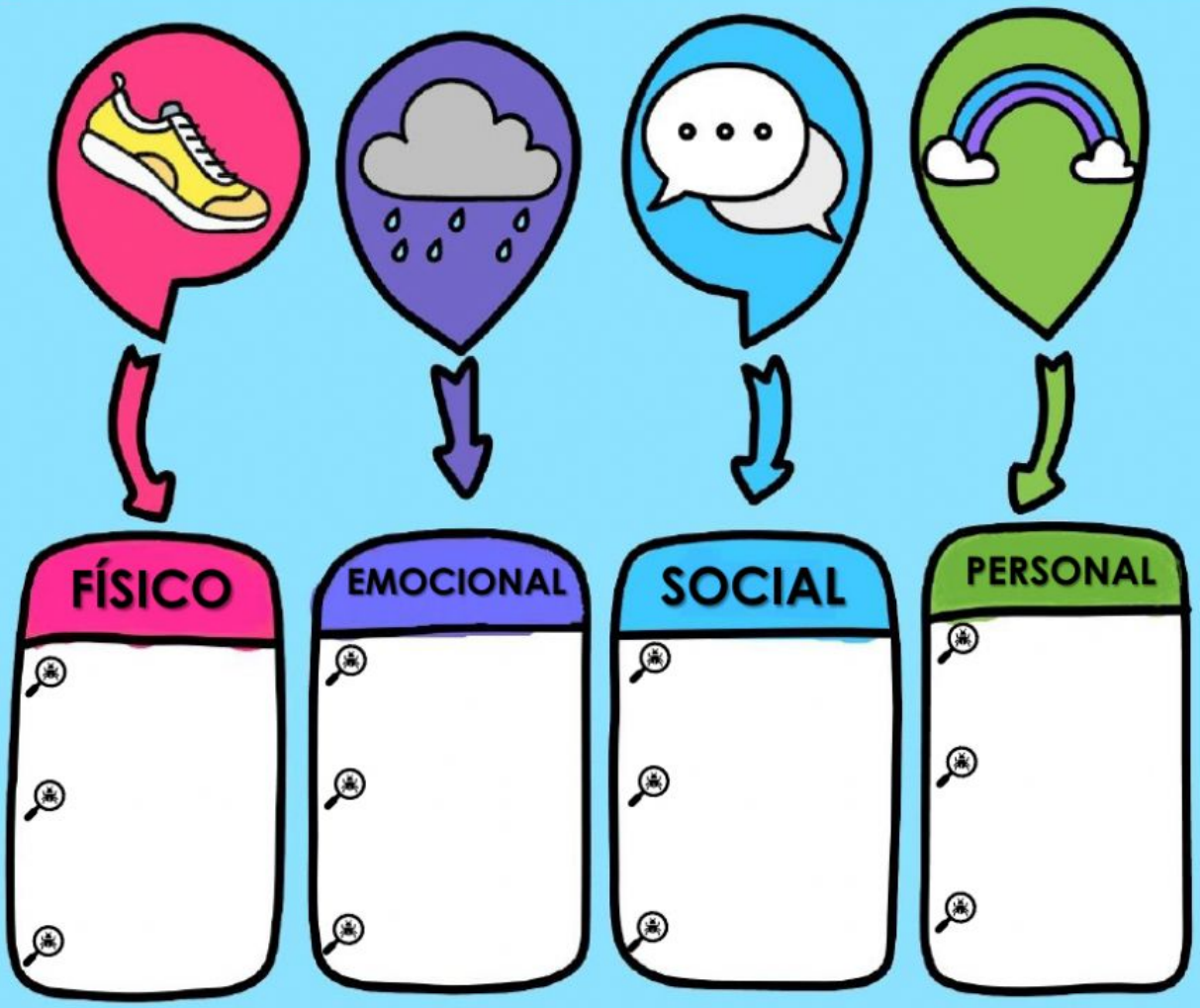
Según la organización mundial de la salud (OMS): La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente es la ausencia de afecciones o enfermedades como la depresión.
La siguiente pirámide muestra las necesidades primordiales para mantener una excelente salud mental.

**De acuerdo a la introducción que leíste al inicio de la actividad y a la pirámide de jerquías sobre las necesidades para cuidar nuestra salud mental realiza el siguiente ejercicio.**

# INSTRUCCIONES

**Arrastra a cada una de las condiciones que determinan una buena salud mental, selecciona 3 ejemplos para cada una de la parte inferior y colócalos según en la condición que corresponda.**

## 12 COSAS QUE DEBO HACER PARA CUIDAR MI SALUD MENTAL




## 12 COSAS PARA CUIDAR MI SALUD MENTAL

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Regula horarios de sueño y | Eres consciente de tus emociones | Practica tu deporte favorito | Aprende algo nuevo | Come sano |