



I.E. COLEGIO SANTO DOMINGO SAVIO
TEMA: Salud mental
GRADO: T° A 5°
GUÍA No 8
DOCENTE ORIENTADORA: Valentina Velásquez B.
2020

PROPÓSITO DEL APRENDIZAJE:

Identificar aspectos relevantes en el cuidado de la salud mental, con estudiantes y familias del colegio Santo Domingo Savio, mediante actividades, videos y lectura que ilustran el tema.

DURACIÓN: 13 OCTUBRE

VIVENCIA



10 de
octubre día
mundial de
la salud
mental

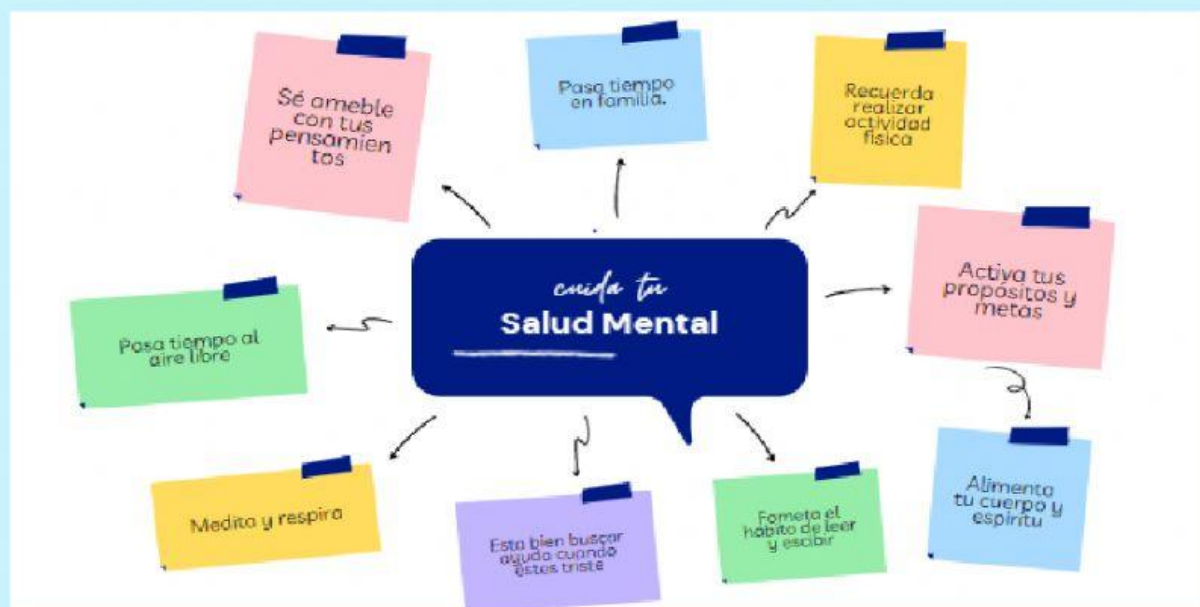
Santo Domingo Savio,
Orientación escolar.



El 10 de octubre se conmemora el día de la salud mental, por este motivo, queremos invitarte a resolver la presente guía, tomar nota de las recomendaciones, y poner en práctica todo aquello que te ayude a estar bien y sentirte bien.

1. Con la ayuda de tu familia, realiza un dibujo o escrito sobre lo qué comprendes e salud mental:

2. Observa la imagen, allí hay unas recomendaciones sobre el cuidado de la salud mental; por favor escribe 3 sugerencias más para tus compañeros, éstas deben enfocarse al cuidado, y escríbelas en el recuadro:





FUNDAMENTACIÓN

SALUD MENTAL.

Se comprende como el estado de bienestar y equilibrio de las personas, que se manifiesta en su vida cotidiana, en sus relaciones Interpersonales. La salud mental esta referida también a los recursos y capacidades que tenemos para enfrentar las situaciones difíciles.

Mucha gente, cuando escucha el término de salud mental, piensa en enfermedad mental, pero la salud mental es mucho más que la ausencia de enfermedad mental. Ésta tiene relación con la vida cotidiana de todos nosotros, con el modo con que cada uno se lleva con sus familia, en el colegio, en el trabajo, en el juego, con sus amigos, en el barrio y su comunidad.

La salud mental es algo que todos deseamos para nosotros mismos, ya sea que lo sepamos por su nombre o no. Cuando hablamos de la felicidad, de la tranquilidad de espíritu, de la capacidad de goce o satisfacción, estamos usualmente hablando de la salud mental.

Finalmente, recuerda:

- Intégrate en actividades con otras personas que aporten cambios positivos a tu vida.
- Duerme entre 6 a 8 horas diarias.
- Busca una actividad que te apasione y que disfrutes intensamente.
- Acéptate, reconociendo tus limites y trabaja en estos para mejorar.
- Realiza con frecuencia actividades que sean relajantes y te permitan liberar tensiones.
- Realiza actividad física 30 minutos diarios, mínimo 5 días a la semana.
- No tome decisiones importantes o trascendentes en momentos difíciles... busca ayuda.

Te invito a ver el video, allí
aprenderemos sobre salud mental

Sé un héroe de la salud mental



EJERCITACIÓN Y APLICACIÓN

C

De acuerdo a la parte B fundamentación responde:



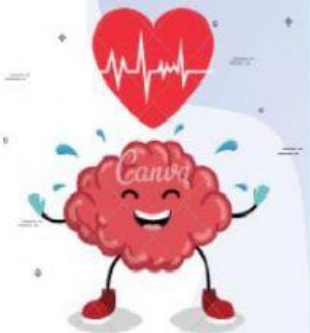
1.



2.

Ahora piensa,
qué es lo que te
hace feliz, y
cuéntame cómo
cuidas tu
felicidad

Santo Domingo Savio,
Orientación escolar.



3.

Crea un dibujo
tuyo, donde estés
realizando las
recomendaciones
del video.

Santo Domingo Savio,
Orientación escolar.



PROFUNDIZACIÓN

La salud mental es responsabilidad de todos, por ello te recomiendo revisar las siguientes imágenes con tu familia, y escribe en el recuadro las diferentes opiniones que se dieron al compartirlas con tus familiares.



10 DE OCTUBRE
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL

Hermanas Hospitalarias
CENTRO MENTAL LATINO DEL EL PASO VALLE

Sí a un niño le dices que un ratón vendrá por su diente, te creará, si le dices que Papá Noel llega en navidad, te creará.

Si le dices que es tonto, miedoso, cobarde, te creará.

DILE QUE ES INTELIGENTE, VALIENTE, CAPAZ Y TAMBIEN TE LO VA A CREER

Recomendaciones para fomentar la SALUD MENTAL de los niños
Consejos para padres y educadores

- Crear relaciones sólidas y positivas
- Promover la resiliencia
- Desarrollar competencias
- Asegurar un ambiente escolar positivo y seguro
- Enseñar y fomentar la toma de decisiones
- Animar a ayudar a otros
- Fomentar la buena salud física
- Educar sobre los síntomas habituales de los problemas de salud mental
- Asegurar el acceso a servicios de salud mental en la escuela
- Establecer un equipo de respuesta en crisis

CCA Colegio Casa Azul

MANERAS DE ENSEÑAR SOBRE SALUD MENTAL A LOS NIÑOS Y NIÑAS

- El juego y bienestar**
Promueva actividad física, creatividad y alimentación sana.
- Hablando**
Sobre sus problemas y sentimientos, sin juzgarlos.
- Relajarse y respirar**
Recuérdelos respirar profundo, o notar colores alrededor.
- Autonomía**
Deje que decidan sobre cosas que pueden afrontar.
- Sea ejemplo**
Mantenga comportamientos positivos.

LA DETECCIÓN TEMPRANA EVITA PROBLEMAS FUTUROS.
Su hijo/a ve afectado su desempeño escolar o social, busque ayuda profesional.

Fuentes: Latina Therapy, Maheo Melvin Cruz, AR, AMCLIA, RUEDA, CCM

Recuerda colocar tu nombre y grado y enviar la guía al correo orientacionescolarsd@gmail.com