



RECONOCIENDO SEÑALES DE ALERTA EN MI SALUD MENTAL

Instrucciones: Lee las siguientes situaciones y selecciona la opción que mejor describe la señal de alerta en la salud mental.

1. **Me siento constantemente triste o preocupado, incluso cuando no hay un motivo claro. ¿Qué podría estar pasando?**

- A) Nada, es solo una mala racha.
- B) Podría ser una señal de ansiedad o depresión.
- C) Es normal sentirse así de vez en cuando.

2. **Últimamente me siento muy irritable y a menudo tengo peleas con mis amigos o familiares. ¿Qué podría indicar esto?**

- A) Estoy cansado/a y es normal.
- B) Podría ser una señal de estrés o problemas emocionales.
- C) No es grave, solo estoy pasando por una etapa difícil.

3. **He perdido el interés en actividades que antes me gustaban, como leer o salir con amigos. ¿Qué podría significar esto?**

- A) Es normal perder interés de vez en cuando.
- B) Podría ser una señal de depresión o agotamiento emocional.
- C) Solo necesito descansar más.

4. **Estoy teniendo dificultades para concentrarme en mis estudios o actividades diarias. ¿Qué podría estar pasando?**

- A) No me gustan las tareas y por eso me distraigo.
- B) Estoy distraído/a porque estoy pensando en otras cosas.
- C) Podría ser una señal de ansiedad, estrés o agotamiento mental.

5. Une las alternativas para mejorar la salud mental:

- | | |
|---|---|
| A) Hablar con alguien de confianza | 1. deporte, yoga, escuchar música . |
| B) Practicar actividades que te relajen | 2. amigos, familiares, orientador/a escolar |
| C) Establecer una rutina de. | 3. las señales persisten |
| D) Buscar ayuda profesional si. | 4. sueño regular |