

## 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       |