

¿CUÁL ES MI SALUD MENTAL Y POR QUÉ DEBO PROTEGERLA?

NIVEL INTRODUCTORIO



TAMUS

HABLAR DE ELLO NOS HACE MÁS FUERTES

<https://tamusproject.eu/>

Revista interactiva

¿Cuál es mi salud mental y por qué debo protegerla?



Jugendförderverein Parchim /Lüz e.V.
Germany(Parchim)
www.jfv-pch.de



**CO&SO - Consorzio Per
La Cooperazione E La Solidarieta**
Italy (Firenze)
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited
Cyprus (Nicosia)
www.enoros.com.cy



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagnie du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie

NIVEL

Nivel introductorio

GRUPO DE EDAD

13-17 años

TEMA

¿Cuál es mi salud mental y por qué debo protegerla?



Hola y bienvenidos. Hoy vamos a hablar de algo que es muy importante, y eso es la salud mental. La salud mental tiene que ver con cómo pensamos, sentimos y nos comportamos, y es tan importante como nuestra salud física. Cuidar nuestra salud mental puede ayudarnos a sentirnos mejor, ser más felices y manejar los desafíos de la vida.

Enlace: <https://youtu.be/nGfScXc2V44?feature=shared>



CUESTIONARIO DE CHECK-IN

¡Gracias por ver este breve video!

¿Puedes dedicar 2 minutos para reflexionar y responder algunas preguntas sobre el video? Para esto, necesitarás tomar un bolígrafo y un poco de papel, y responder las siguientes preguntas de reflexión:

1. ¿Te pareció interesante ese breve video?

2. ¿Aprendiste algo nuevo del video?

a. En caso afirmativo, ¿qué aprendiste?

3. ¿Alguna vez consideraste implementar algunas estrategias para cuidar tu salud mental, como escribir un diario, técnicas de respiración o autorreflexión?

4. ¿Alguna vez consideraste el impacto que un buen sueño podría tener en tu salud mental?

5. ¿Cuáles son algunas actividades divertidas que podría incorporar a su rutina diaria para mejorar su salud mental?

RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

CONOCIMIENTOS

- Sabe qué es la salud mental y por qué es importante protegerla.

HABILIDADES

- Define la salud mental.
- Describe what impacts our mental health.
- Describe por qué es importante proteger nuestra salud mental y bienestar.

ACTITUDES

- Está dispuesto a aprender sobre su salud mental y comprender su importancia.



**CUIDANDO AL
NÚMERO UNO**

CUIDANDO AL NÚMERO UNO

Cuidar nuestra salud mental es tan importante como cuidar nuestra salud física. Nuestra salud mental influye en cómo nos sentimos, pensamos y actuamos. Debido a que afecta nuestras relaciones, cómo manejamos el estrés y cómo logramos nuestros objetivos, es importante comprender qué afecta nuestra salud mental. Una buena salud mental nos ayuda a disfrutar de la vida, mientras que la mala salud mental puede conducir a enfermedades mentales como la ansiedad y la depresión que pueden afectar negativamente nuestra vida diaria.

Varias cosas pueden afectar nuestra salud mental, como nuestras experiencias, genes y medio ambiente. Debemos reconocer cuándo nuestra salud mental está en riesgo y tomar medidas para salvaguardarla. Esto significa cuidarnos, como descansar lo suficiente, comer sano y mantenernos activos. También significa buscar ayuda cuando estamos luchando, tal como lo haríamos para una enfermedad física.

Es esencial entender que la salud mental no es algo de lo que avergonzarse. **Está bien pedir ayuda cuando la necesitamos.** Hay recursos disponibles, como profesionales de salud mental, grupos de apoyo y recursos en línea, que pueden ayudarnos a mantener una buena salud mental.

En resumen, cuidar nuestra salud mental es crucial para nuestro bienestar general. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos, y es esencial reconocer cuándo nuestra salud mental está en riesgo. Debemos tomar medidas para mantener una buena salud mental, incluyendo cuidarnos y buscar ayuda cuando la necesitemos. Recuerde, está bien pedir ayuda. Hay recursos disponibles para apoyarnos.



ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA – LA ENCUESTA DE AUTOCUIDADO

ACTIVIDAD DE AUTOAYUDA – LA ENCUESTA DE AUTOCUIDADO

El autocuidado es una parte importante de un viaje de salud mental. Completar un chequeo de autocuidado puede ayudarlo a evaluar su propia salud mental e identificar áreas donde puede practicar el autocuidado. Al cuidarse, puede mejorar su salud mental y sentirse mejor en general..

Encuentra un lugar tranquilo y cómodo para trabajar. Podría ser su dormitorio o un rincón tranquilo de su casa.

Respira profundamente y despeja tu mente. Concéntrate en el momento presente.

Use el siguiente enlace para probar su rutina de cuidado personal completando la encuesta: http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/Tamus_Checkup-Quiz_TRH_ES.pdf

Tómese un tiempo para responder a cada declaración honestamente. ¡Escriba sus respuestas en el papel o imprima una copia de la encuesta para completar!

Revise sus respuestas y piense en las áreas en las que podría practicar más autocuidado. Por ejemplo, si no está durmiendo bien, puede intentar acostarse más temprano o practicar técnicas de relajación antes de acostarse. Si no está comiendo bien, puede intentar agregar más frutas y verduras a su dieta.

Haga un plan para practicar el autocuidado en las áreas donde más lo necesita. Anote algunas acciones específicas que puede tomar para mejorar su salud mental.

Recuerda ser amable contigo mismo y tomar las cosas paso a paso. Practique el autocuidado regularmente para mantener una buena salud mental.

Enlace a video/recursos:

http://tamusproject.eu/wp-content/uploads/2023/11/Tamus_Checkup-Quiz_TRH_ES.pdf



VIDEOTECA

[VIDEO] Adolescent mental health – Moving forward after the pandemic | Thorhildur Halldorsdottir | TEDxBasel

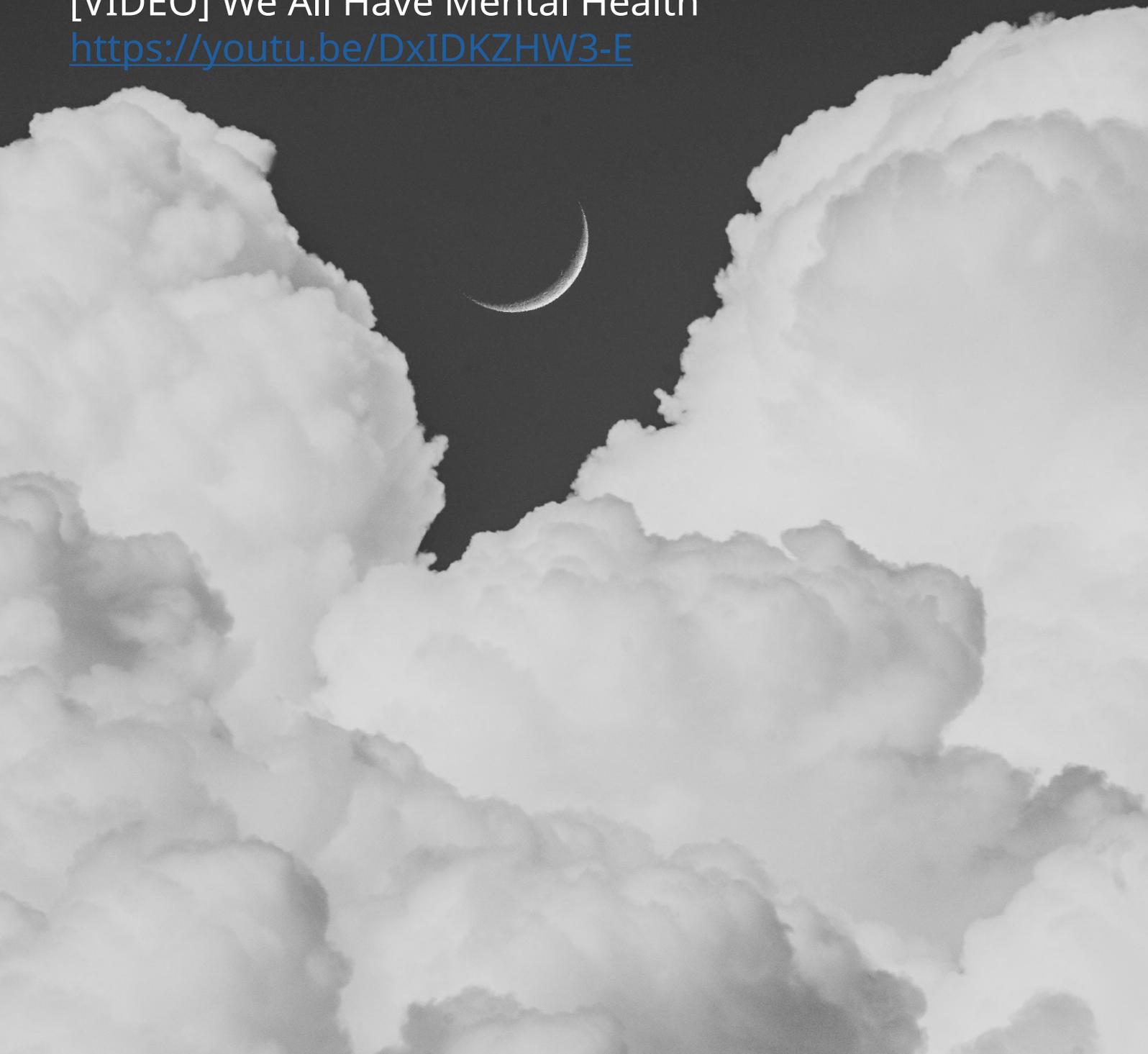
<https://youtu.be/WfwA6Ai1BmM>

[VIDEO] 8 Things You Can Do To Improve Your Mental Health

<https://youtu.be/3QIfkeA6HBY>

[VIDEO] We All Have Mental Health

<https://youtu.be/DxIDKZHW3-E>





TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN
Parchim / Lütze e.V.

story
tellme®

ENOROSCONSULTING Ltd

Info-def
INSTITUTO PARA
EL FOMENTO DEL
DESARROLLO Y
LA FORMACIÓN

The Rural
Hub

kmop

CNM
La Compagnie du Nouveau Monde
Théâtre - Audiovisuel



Cofinanciado por
la Unión Europea

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.
Número de proyecto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693