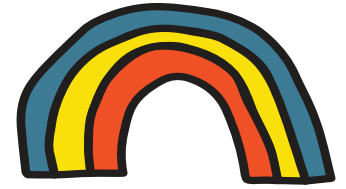


# ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?



Probablemente hayas escuchado el término *salud mental*, pero es posible que no sepas muy bien qué es. La salud mental incluye cómo pensamos, sentimos y actuamos. También ayuda a decidir cómo manejamos las preocupaciones, nos relacionamos con otras personas y tomamos decisiones. Es un término amplio que cubre una variedad de emociones y enfermedades. Es posible que las personas necesiten ayuda con esas emociones y enfermedades.

Si tienes una enfermedad o herida física, suele ser fácil de ver y de describir con palabras. Pero como nuestros pensamientos no se ven, hablar sobre la salud mental y entender de qué se trata puede ser más difícil.

**Parte 1:** A continuación encontrarás algunos dichos sobre la salud mental. Algunos son verdaderos (hechos) y otros no (mitos). Según lo que tú sabes, escribe “verdadero” o “falso” a la derecha de la tabla.

DICHO	¿VERDADERO O FALSO?
1. Mantener el cerebro en forma es tan importante como estar en buena forma física.	
2. Las enfermedades mentales no son algo con lo que los adolescentes deban luchar.	
3. Puedes saber cómo se siente una persona o si tiene una enfermedad mental con solo mirarla o escuchar lo que dice.	
4. Los amigos y familiares pueden marcar una gran diferencia a la hora de apoyar la salud mental del otro.	
5. Una persona con muchos amigos, buenas notas y muchos talentos siempre es feliz.	
6. La salud mental se debe hablar solo entre un paciente y un profesional.	

**Parte 2:** Los siguientes términos describen algunos términos de salud mental. Une cada término con su definición escribiendo la letra correcta en cada línea.

TÉRMINOS DE SALUD MENTAL	DEFINICIONES
1. ___ estrés “bueno”	A. Sentimientos graves o continuos de que no podemos cumplir con las demandas o superar un desafío. Esto puede afectar la salud física y mental, y reducir la calidad de vida.
2. ___ cuidado personal	B. Presión que sentimos durante ocasiones o tareas desafiantes (como practicar un deporte o cantar en un concierto) que nos motiva a prepararnos y actuar.
3. ___ estrés “malo”	C. Esta práctica implica pensar y hablar sobre cosas por la que te sientes agradecido(a). Desarrollar este hábito puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo y recordar las cosas buenas de tu vida.
4. ___ factores protectores	D. Comportamientos que reducen el riesgo de tener problemas de salud mental, reducen los efectos del estrés o mejora la salud mental.
5. ___ gratitud	E. Comportamientos que incluyen comer de manera saludable, dormir bien, moverse un poco todos los días y crear relaciones positivas con familiares y amigos para ayudar a mantener la mente en forma y sana.

**Parte 3: ¡Tómate un descanso durante el día!** Al igual que practicas un deporte o una actividad para hacerlo mejor, también puedes practicar para mejorar tu salud mental. Una forma de hacerlo es pensando en las cosas y las personas que te hacen sentir bien y por las que te sientes agradecido(a). Al otro lado de esta hoja, enumera cinco cosas o personas por las que te sientes agradecido(a). Conserva la lista y agrega personas o cosas como una forma de apoyar tu salud mental.

**RECUERDA:** Está bien no sentirse bien. Si alguna vez tienes dificultades, habla con un adulto de confianza como tu padre o tu madre, un familiar, un maestro, tu entrenador o tu counselor.

