

MITOS Y HECHOS SOBRE SALUD MENTAL

La salud mental es un tema importante. Si estás físicamente herido o enfermo, puede ser obvio y fácil de ver, y más fácil 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. Los niños no tienen desafíos de salud mental.	
3. Se puede saber si alguien tiene un problema de salud mental consultando en línea (TikTok, YouTube, etc.).	
4. Los amigos y familiares pueden marcar una gran diferencia a la hora de apoyar la salud mental del otro.	
5. Los niños que tienen muchos amigos, sacan buenas notas y tienen muchos talentos son felices.	

Parte 2: Une cada término de salud mental o bienestar 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 las que te sientes agradecido(a). Desarrollar este hábito puede ayudarte a mejorar tu estado de ánimo y recordarte 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 que te hacen sentir bien y por las que te sientes agradecido(a). Dibuja algo por lo que estés agradecido(a) o algo que lo simbolice. Mientras dibujas, pregúntate: *¿Cómo se ve para mí la gratitud?*

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.

