



La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico

¿Por qué es importante la salud mental?

La salud mental es importante porque puede ayudarle a:

- ▶ Enfrentar el estrés de la vida
- ▶ Estar físicamente saludable
- ▶ Tener relaciones sanas
- ▶ Contribuir en forma significativa a su comunidad
- ▶ Trabajar productivamente
- ▶ Alcanzar su completo potencial

¿Cuáles son las señales de tener un problema de salud mental?

Cuando se trata de sus emociones, puede ser difícil saber qué es normal y qué no. Pero los problemas de salud mental tienen signos de advertencia, como:

- ▶ Cambios en sus hábitos alimenticios o de sueño
- ▶ Aislarse de las personas y actividades que disfruta
- ▶ Tener nada o poca energía
- ▶ Sentirse vacío o como si nada importara
- ▶ Tener dolores y molestias inexplicables
- ▶ Sentirse impotente o sin esperanza

- ▶ Fumar, beber o usar drogas más de lo habitual
- ▶ Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, enojado, molesto, preocupado o asustado
- ▶ Tener cambios de humor severos que causen problemas en sus relaciones
- ▶ Tener pensamientos y recuerdos que no puede sacar de su cabeza
- ▶ Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas
- ▶ Pensar en lastimarse a sí mismo o a otros
- ▶ No poder realizar tareas diarias como cuidar a sus hijos o ir al trabajo o la escuela

Consejos para cuidar la salud mental

- ▶ Hablar de las emociones
- ▶ Mantenerse activo
- ▶ Alimentación saludable
- ▶ No acudir al alcohol
- ▶ Mantener el contacto con seres queridos
- ▶ Solicitar ayuda
- ▶ Tomar pausas
- ▶ Actividad recreativa
- ▶ Aceptar las emociones
- ▶ Cuidar a los demás