PANELES HPC – SALUD MENTAL

NO HAY
SALUD
SIN
SALUD
MENTAL

SALUD MENTAL
NO ES COSA DE LOCOS,
ES COSA DE TODOS.
¿Qué es la salud mental?
¡Hagámoslo posible!
Reglas de Oro de la Salud Mental
¿Sabías qué?
Tips para la buena salud mental
¡Ejercítate!
Come sano
Disfruta de paseos con tu familia y amigos
Duerme 8 horas al día
Busca ayuda profesional si lo necesitas
Habla de tus sentimientos con alguien de confianza

MENTE POSITIVA
Salud para todos
HÁBITOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL
Tu Salud MENTAL ES Tu RESPONSABILIDAD.
Cuidado de la Salud Mental
Por Salud Mental
Tips para la buena salud mental
Cuida tu salud mental
SALUD MENTAL SALUD MENTAL SALUD UNIVERSAL
MI DERECHO ES LA SALUD TAMBIEN LO TIENES TU
SI HOY no PASA con todo no PASA nada

Somos niños sanos y felices
Los pensamientos que me ayudan...
Lo que hay en mi corazón
TODO SOBRE MI
Mi nombre:
Así soy
De grande quiero ser:
Comida favorita
Animal favorito
Lo que HAY EN MI CORAZON
¡Adivina Cuál?
TE AMO POR SER QUIEN ERES
CONFÍO EN TI... ¡TU PUEDES!
ERES ÚNICO
STOP

Salud Mental
Como Sanar
La Salud Mental
es importante
Salud Mental
SALUD MENTAL
POSITIVA
SALUD
Salud
ALTO AL BULLYING
AFECTA MI
SALUD
MENTAL
¿Piensas en la salud mental?
NO HAY SALUD, SIN SALUD MENTAL
salud mental
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL
10 de octubre
Tips para la buena salud mental
Salud mental
La Salud Mental
HELP!
SALUD
MENTAL
Antonella
Salud Mental

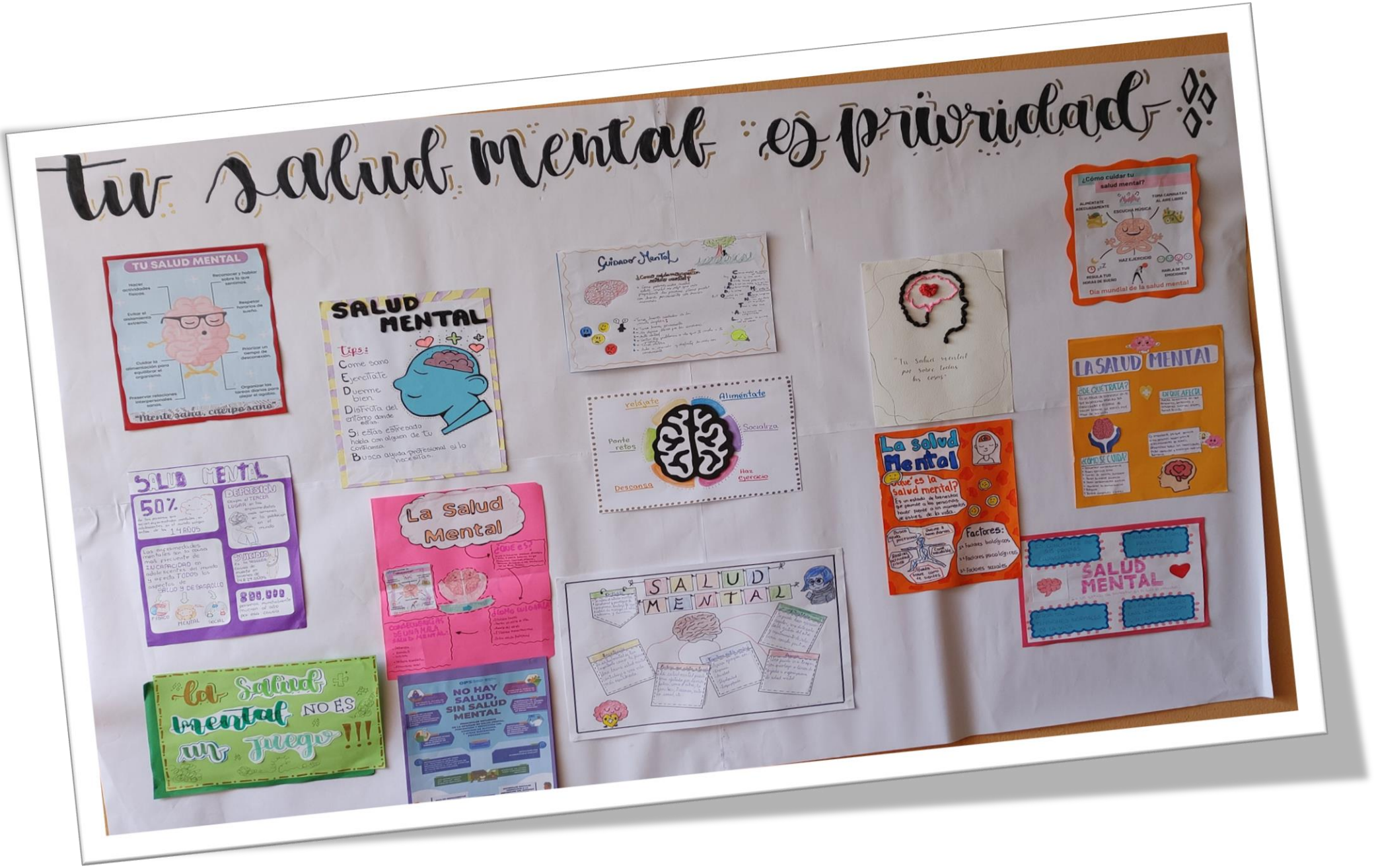
CUIDA TU SALUD MENTAL
SALUD MENTAL
LA SALUD MENTAL
SALUD MENTAL
¿QUÉ ES?
¿QUE PASA SI NO LO CUIDAMOS?
¿PORQUE ES IMPORTANTE SU CUIDADO?
la salud mental
SALUD MENTAL
Salud Mental
Salud Mental
Recomendaciones
Tips para una buena Salud Mental
Salud Mental
#El dato:
Salud Mental
LA SALUD MENTAL
SALUD MENTAL
salud mental
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE
LA SALUD MENTAL?
SALUD MENTAL
¿Que Provoca TENER MALA SALUD MENTAL?
¿COMO CUIDARLA?
Sin Salud
No hay salud mental
Salud Mental
SALUD MENTAL

HÁBITOS SALUDABLES
COMIDA SALUDABLE
SUEÑO REPARADOR
HÁBITOS SALUDABLES
HIGIENE DEL SUEÑO
SALUD BUCAL
CUIDA TU MENTE
8:00
La lonchera saludable de ANAIA
La lonchera saludable de
La lonchera saludable de EVA
La lonchera saludable de
La lonchera saludable de
La lonchera saludable de DANAE

Cosas que sí puedes CONTROLAR
La forma en que tratas a las personas
Guardar rencores o dejarlos ir
Estar abierta a las oportunidades
Atender tus necesidades físicas, mentales y emocionales
Expresar gratitud
La manera en la que expresas tus emociones
Crecer Saludable MENTE
MENTAL HEALTH
Para cuidar tu salud mental...
ve a terapia
sal a caminar
escribe como te sientes
ve a comprar con tu mejor cuate
rodeate de personas positivas
toma un poco de sol
Haz ejercicio
Practica la gratitud
duerme bien
Medita
Sé amable Contigo
¡NO!
Aprende a decir NO
expresa lo que sientes
Hagámoslo viral
La Salud Mental es un asunto de Todos
World mental health Day
¿PUEDO HABLAR DE MI SALUD MENTAL!
LA SALUD MENTAL TAMBIÉN AFECTA A LA SALUD FÍSICA
Dolores de cabeza
Agotamiento y fatiga
Hormigueo
Dolores de mandíbula y dientes
Dolor de estómago
Taquicardias
Sudores (día y noche)
Uñas mordidas
Temblores

SALUD MENTAL
Alimentación Saludable
Alimentación Saludable
Como tener una buena alimentación
Beneficios del deporte en el cerebro
Alimentación SALUDABLE
Importante
RELACIONES SOCIALES
Estado Reparador
PAUTAS PARA DORMIR
Desconexión Digital
HACER EJERCICIO
10 DE OCTUBRE
DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL
TIPS PARA LA BUENA SALUD MENTAL
EJERCÍTATE
DUERME 8 HORAS AL DÍA
COME SANO
DISFRUTA DE PASEOS CON FAMILIARES Y AMIGOS
BUSCA AYUDA PROFESIONAL SI LO NECESITAS
HABLA DE TUS SENTIMIENTOS CON ALGUIEN DE CONFIANZA
Fuente: OMS.
ULTIMAHORA
"APRENDAMOS A DEDICARNOS TIEMPO Y CUIDARNOS"

SALUD MENTAL
SALUD
Mental
IMPORTANCIA DEL Sueño
LA SALUD MENTAL
¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL? ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?
COMO CUIDAR LA SALUD MENTAL ?
113
SALUD MENTAL
CONDICIONES DE SALUD MENTAL
COMO CUIDAR TU SALUD MENTAL
Alimentate adecuadamente
Toma caminatas al aire libre
Escucha música
Haz Ejercicio
Habla de tus emociones
Regula tus horas de sueño
La salud mental es, en términos generales, el estado de equilibrio entre una persona y su entorno.
HOLA, SOY GOKU...
SALUD MENTAL
SALUD MENTAL
SALUD MUNDIAL
UN DERECHO UNIVERSAL


tu salud mental es priviridad
TU SALUD MENTAL
"Mente sana, cuerpo sano"
SALUD MENTAL
Tips:
Come sano
Ejercítate
Duerme bien
Disfruta del entorno donde estas
Si estas estresado habla con alguien de tu confianza
Busca ayuda profesional si lo necesitas
Cuidado Mental
Alimentate
Socializa
Haz ejercicio
Descansa
Ponte retos
¿Cómo cuidar tu salud mental?
Día mundial de la salud mental
"Tu Salud mental por sobre todas las cosas"
LA SALUD MENTAL
¿DE QUE TRATA?
¿A QUIÉN AFECTA?
¿COMO SE CUIDA?
SALUD MENTAL
50%
DEPRESIÓN
SUICIDIO
800,000
La Salud Mental
¿QUÉ es?
¿Como cuidarla?
CONSECUENCIAS SI UNA MALA SALUD MENTAL
La salud Mental
¿Que es la Salud mental?
Factores:
SALUD MENTAL
La Salud mental NO ES un Juego !!!
NO HAY SALUD, SIN SALUD MENTAL
SALUD MENTAL

EN NUESTRA IEP CUIDAMOS NUESTRA SALUD MENTAL
No pongas en vilmo lugar a tu Salud mental
Salud Mental
Tu salud mental Por sobre todas Las cosas
5 HABITOS PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL
"La salud del cuerpo y de la mente es fundamental para nuestra calidad de vida."
"Las enfermedades del alma son más peligrosas y numerosas que las del cuerpo."
Cicerón
"Confiar en el mismo no garantiza el éxito, pero no hacerlo garantiza el fracaso."
Albert Bandura
SÉ AMABLE CONTU MENTE
COMO MEJORAR LA SALUD MENTAL
SALUD MENTAL
Para Tener una buena Salud mental uno Debe:
Leer
Ejercitarse
Socializar
Dormir bien
"El gran descubrimiento de mi generación es que los seres humanos pueden alterar sus vidas al alterar sus actitudes mentales"
William James