

# Tips para la promoción de una buena salud mental

Para los padres/madres o cuidadores:

Muestra interés y mantente al tanto por los intereses del otro (es una buena forma de entablar un vínculo)

Busca espacios de disfrute para tí y los tuyos.

Trata de entablar relaciones saludables y de confianza con tus hijos y con tu entorno (esto no debe confundirse con no establecer límites a las conductas)

No olvides fomentar la empatía, la flexibilidad y las habilidades sociales con experiencias que lo formen en dicha dirección.

## ¡HAGAMOS DE LA SALUD MENTAL UNA PRIORIDAD!

# Salud mental



**BOLETÍN N° 6**



**Octubre 2024**

**Campaña por una sana convivencia**

**Material educativo para niñ@s, jóvenes, familia y profesores**

**Campaña de Convivencia Escolar 2024**

**Departamento de Apoyo al Aprendizaje**

# ¿Qué es la salud mental?

“La salud mental se refiere un estado de **bienestar emocional, psicológico y social** en el que una persona es capaz de manejar las situaciones de la vida diaria, trabajar de manera productiva, y contribuir a su comunidad. Implica la capacidad de gestionar emociones, establecer relaciones saludables, y tomar decisiones. La salud mental no solo se refiere a la ausencia de trastornos mentales, sino también a la presencia de un funcionamiento positivo y un equilibrio en la vida. Es fundamental para el bienestar general e influye directamente cómo pensamos, sentimos y actuamos en nuestra vida cotidiana”.

***La infancia y adolescencia son etapas cruciales para el desarrollo de la salud mental.*** Durante esta etapa, los niños forman su identidad, aprenden a manejar emociones y establecen relaciones con otros.



Una buena salud mental en la infancia ayuda a desarrollar habilidades sociales, resolver conflictos y enfrentar desafíos. Factores como el entorno familiar, la educación, las experiencias de vida y el apoyo emocional son determinantes en su bienestar.

## Factores de riesgo para la salud mental

Existe una serie de factores que pueden impactar de manera negativa en la salud mental, es importante identificarlos y poder mitigar o prevenir su impacto. Algunos de ellos son:

- Factores biológico- hereditarios (condición de salud, antecedentes familiares)
- Experiencias de vida, como traumas, abuso, pérdidas o eventos vitales complejos.
- Dinámicas de violencia intrafamiliar, mala relación con los padres o cuidadores.
- Estilo de vida, como la dieta, actividad física, sedentarismo, consumo de sustancias.

