



SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



CONASAMA

COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES

10 DE OCTUBRE

*Día mundial de la salud
mental*

CUADERNILLO DE AUTOCUIDADO DE SALUD MENTAL 2023.

La Salud Mental como derecho humano universal

¡Aprende, diviértete y cuídate!



CONASAMA

COMISIÓN NACIONAL DE SALUD MENTAL
Y ADICCIONES

10 DE OCTUBRE

Día mundial de la salud
mental

Elaboración:

Lucía Elizabeth Hernández Tapia.

Lourdes Gómez García.

Ana Patricia Hernández Limón.

Colaboración:

Karen Michelle Arteaga Contreras.

Ericka Gabriela Orozco Saul.

Alejandra Salinas Alarcón.

Georgina Herrera Martínez.

Copytzy Cruz Cruz.

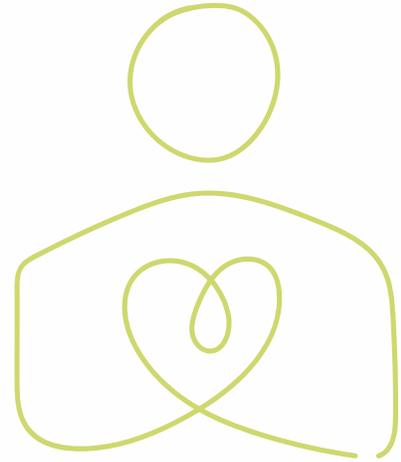


¡Aprende, diviértete y cuídate!



10 DE OCTUBRE

Día mundial de la salud mental



“LA SALUD MENTAL ES UN DERECHO HUMANO UNIVERSAL”

La Salud mental es un estado de bienestar psicológico, emocional y social que impacta en los pensamientos, sentimientos y acciones de las personas. Cada 10 de octubre se celebra el día mundial de la Salud Mental y el lema para este año es "la Salud Mental como derecho humano universal" que tiene como objetivo promover el derecho a una atención accesible, disponible, digna y de calidad, para todas y todos.

La Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones (CONASAMA), reconoce a la salud mental como parte del derecho a la salud de la población, con el fin de promover el bienestar y mejorar la salud de nuestros colaboradores y personas usuarias, presentamos algunas estrategias de autocuidado.

¿QUÉ ES EL AUTOCUIDADO?

El autocuidado es la capacidad de las personas, familias y comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidad con o sin el apoyo de profesionales.*

En este cuadernillo encontrarás actividades que serán de utilidad para cuidar tu salud mental.

Recuerda no hay Salud sin Salud Mental.



10 DE OCTUBRE

Día mundial de la salud
mental

MEMORAMA DE AUTOCUIDADO:

El memorama es un juego que ayuda a ejercitar la memoria y atención. Al hacerlo en equipo, favorece las relaciones sociales saludables.



INGRESA AL CÓDIGO Y JUEGA

¡Aprende, diviértete y cuídate!



Memorama

<https://interacty.me/projects/686da84b88448ef3>

Créditos de imágenes

<https://www.gob.mx/conasama/articulo/que-es-el-autocuidado>

10 DE OCTUBRE

Día mundial de la salud mental

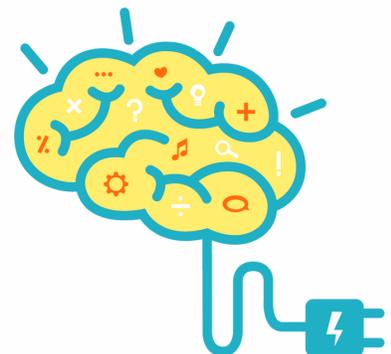
Las actividades como sopa de letras, basta, crucigrama, etc. Estimulan la concentración y la atención para su resolución.

Instrucciones: Encuentra las 11 palabras escondidas, relacionadas a salud mental.

P	R	O	D	U	C	T	I	V	A	F	O
A	I	S	O	P	S	L	F	S	M	E	D
Ñ	L	D	A	D	I	N	U	M	O	C	Q
B	E	E	F	O	L	A	P	R	I	O	K
R	I	F	R	U	C	T	I	F	E	R	A
A	L	E	O	N	D	L	O	P	L	B	M
U	K	I	N	D	I	V	I	D	U	O	P
J	B	L	T	E	N	S	I	O	N	E	S
T	I	N	A	R	S	I	A	D	H	G	F
A	O	S	R	B	F	T	P	E	A	O	D
C	A	P	A	C	I	D	A	D	E	S	I
E	R	T	O	I	A	F	N	R	E	G	M
N	O	I	C	U	B	I	R	T	N	O	C
A	S	F	O	T	R	A	B	A	J	A	R

SALUD MENTAL:

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define salud mental como: "Un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad". *



*<https://www.paho.org/es/documentos/plan-accion-integral-sobre-salud-mental-2013-2030>

¡Aprende, diviértete y cuídate!

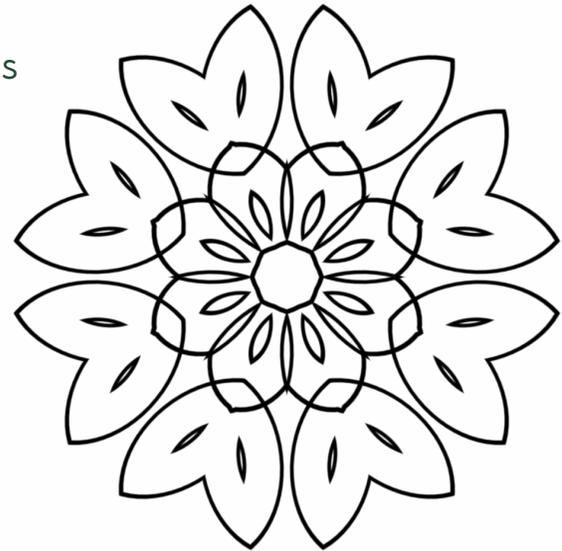
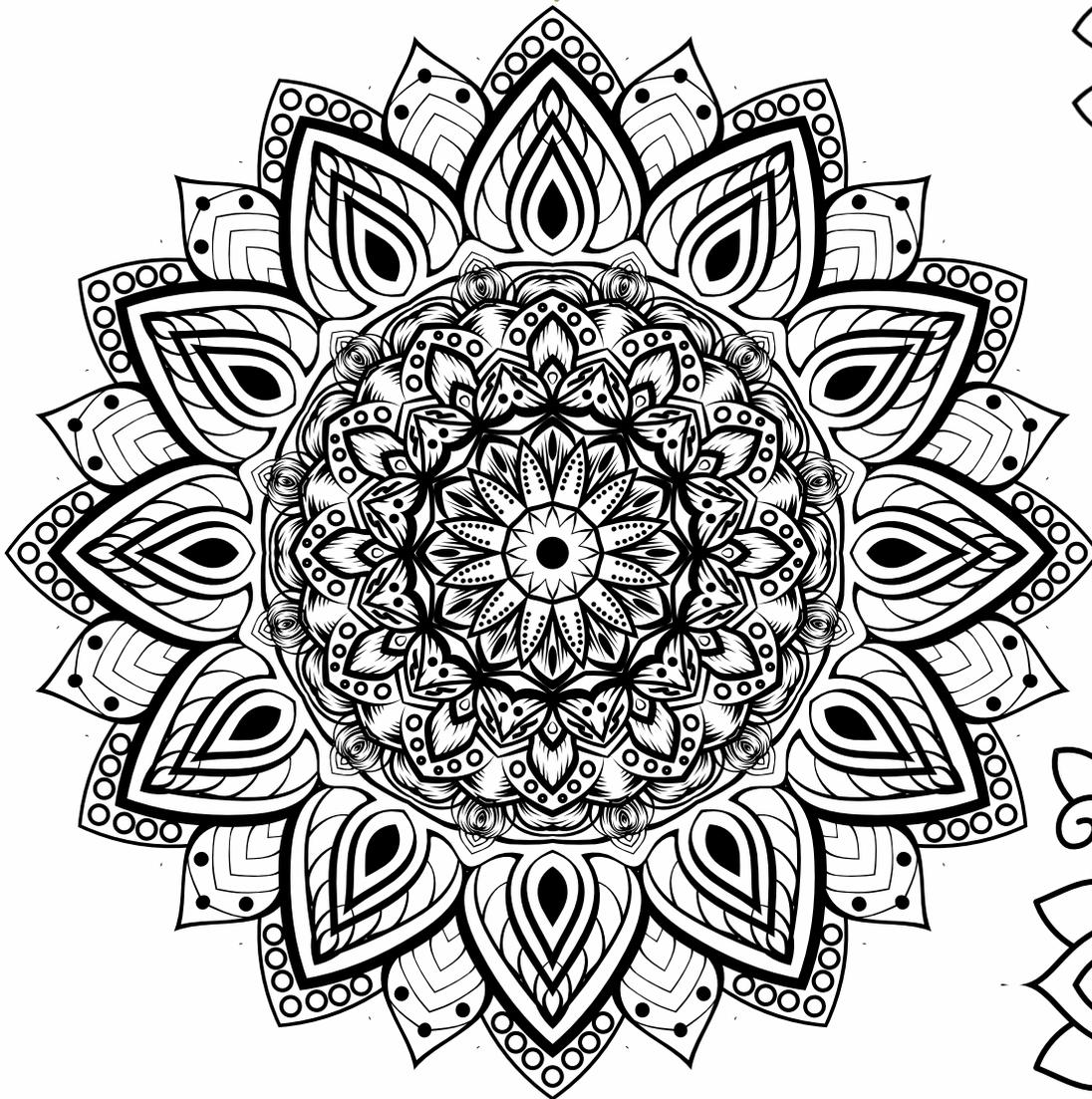


10 DE OCTUBRE

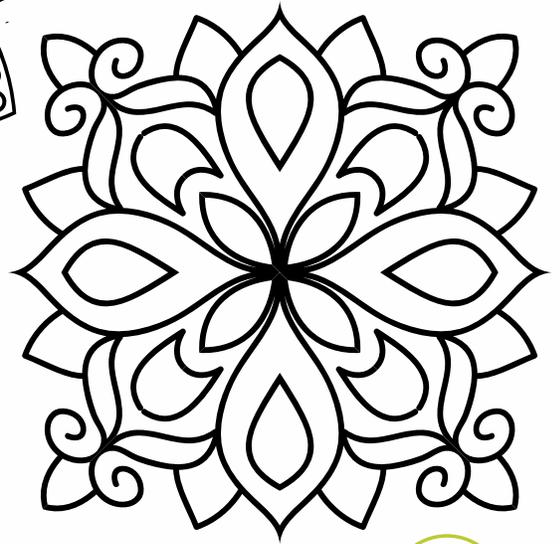
Día mundial de la salud mental

Instrucciones: Colorea los mandalas con tus colores preferidos.

¡ES TIEMPO DE RELAJARSE, USA TU IMAGINACIÓN!



Los mandalas ayudan a reducir el estrés, incrementar la creatividad y a ejercitar la motricidad



Imágenes recuperadas de Google.com y Canva
https://www.canva.com/es_mx/

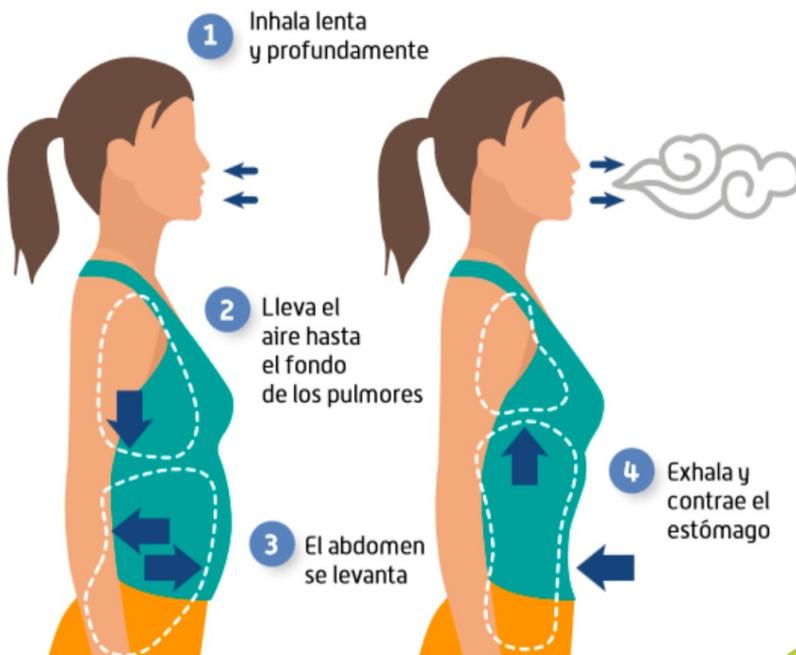
¡Aprende, diviértete y cuídate!

10 DE OCTUBRE

Día mundial de la salud
mental

TÉCNICA DE RESPIRACIÓN

Respirar profundamente es eficaz para disminuir el estrés y la ansiedad. Estimula el sistema parasimpático encargado de regular el descanso, la digestión y la regeneración del organismo*



Instrucciones:

1. Busca un lugar tranquilo.
2. En calma realiza una respiración profunda como se indica en la imagen.
3. Repite 3 veces el mismo ejercicio.
4. Reincorpórate lentamente.

Un respiro por tu salud mental

¡Aprende, diviértete y cuídate!



*<https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/autocuidado-para-personal-en-primera-linea-de-respuesta-en-situaciones-de-emergencia-en>
Imagen recuperada de Google.com



10 DE OCTUBRE

Día mundial de la salud mental



ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Una alimentación saludable es importante para mantener un equilibrio físico y mental. El plato del buen comer y la jarra del buen beber, orientan a consumir de manera balanceada los alimentos y bebidas, que nutren los organismos y permiten realizar las actividades diarias.*

Nota importante:

Los ayunos intermitentes sin supervisión profesional, así como las dietas restrictivas, NO son recomendables para la salud.

Añade a tu dieta alimentos ricos en antioxidantes como: huevo, pescado, legumbres, frutas, frutos secos, lácteos y cereales. Estos contienen triptófano un aminoácido esencial precursor de SEROTONINA un neurotransmisor relacionado con las emociones y el estado de ánimo.



*<https://nuevaescuelamexicana.sep.gob.mx/detalle-ficha/5127/>

¡Aprende, diviértete y cuídate!

10 DE OCTUBRE

Día mundial de la salud mental



HIGIENE DE SUEÑO



Horas recomendadas para dormir de acuerdo a la edad:

Recién nacidos: 18 horas
Niñas y niños: Entre 10 y 12 horas
Adolescentes: Entre 8 y 9 horas
Adultos: Entre 7 y 8 horas

El dormir adecuadamente nos permite descansar y mantenernos saludables. Al dormir las funciones del cerebro y del cuerpo siguen activas, si no se logra un sueño de calidad, podría repercutir negativamente en la salud mental y física.

Algunas recomendaciones para mantener una adecuada higiene de sueño son:

- *Establecer un horario para acostarse y despertarse todos los días.
- *Realizar actividad física moderada. Evitar el ejercicio, al menos tres horas antes de dormir.
- *Evitar comidas excesivas antes de acostarse.
- *Evitar el consumo de cafeína, alcohol y tabaco.
- *Estar en un espacio cómodo, oscuro y tranquilo.
- *Evitar el uso de aparatos electrónicos antes de dormir.
- *Evitar la automedicación para conciliar el sueño.
- *En caso de realizar siestas, que no sean mayores a 20 minutos.

¡Aprende, diviértete y cuídate!



<https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es>



10 DE OCTUBRE

Día mundial de la salud mental



CALENDARIO DE AUTOCUIDADO

¡Programar actividades durante el día, te permitirá una mejor organización y seguimiento!

Instrucciones: Planea tu rutina diaria colocando una  en las actividades logradas.

DÍAS					
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

¡Aprende, diviértete y cuídate!



10 DE OCTUBRE

Día mundial de la salud mental

Si tienes interés en aprender más sobre AUTOCUIDADO, te recomendamos realizar el curso virtual de la Organización Panamericana de la Salud:

AUTOCUIDADO PARA EL PERSONAL EN PRIMERA LINEA DE RESPUESTA EN EMERGENCIAS.

En: <https://www.campusvirtualesp.org/es/curso/autocuidado-para-personal-en-primera-linea-de-respuesta-en-situaciones-de-emergencia-en>



¡La salud mental no es un privilegio,
es un derecho!

Encuentra el Cuadernillo de Autocuidado de Salud Mental 2023, en su versión digital, visitando la página web de la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones <https://www.gob.mx/conasama>