



10 DE OCTUBRE
DÍA INTERNACIONAL DE LA SALUD MENTAL



8 PASOS
PARA CUIDAR TU SALUD MENTAL
Y LA DE TUS HIJ@S

Departamento de Orientación

Todo está conectado

PASO 1: ALIMENTACIÓN SALUDABLE

A menudo, cuando hablamos de salud mental y emocional, no la relacionamos con nuestros hábitos de vida, como la alimentación. Esto es un error, puesto que comer de manera saludable también es fundamental para mantener el equilibrio emocional.

¿Crees que es lo mismo tomar comida ultraprocesada (pizzas, nuggets, donuts, dulces, etc.) que comida más natural?

Lo que comes afecta a todo tu cuerpo, así que también afecta a tu mente y a tu estado de ánimo.



El movimiento es vida

PASO 2: ACTIVIDAD FÍSICA

El ejercicio físico es fundamental para mejorar nuestra salud física y mental.

Cuando hacemos ejercicio regularmente, mejora nuestro cuerpo y también nuestro estado de ánimo. Y cuando mejora nuestro estado de ánimo, también cambian nuestros pensamientos, que suelen ser más optimistas y positivos.

La actividad física es la mejor medicina que vas a encontrar para el estrés, la ansiedad y muchas de las emociones que nos parecen desagradables.



Dormir bien para vivir mejor

PASO 3: SUEÑO Y DESCANSO

Dormir bien es fundamental para mantener una buena salud. Es importante dormir las horas necesarias para cada edad y que el sueño sea reparador.



CUIDA DE TI Y DE TUS HIJ@S

No robes horas al sueño ni al descanso

Olvídate de móviles al menos una hora antes de ir a la cama

Planifica descansos durante el día, entre semana, etc.

Realiza actividades relajantes y placenteras en familia

Sueña, tanto dormide@ como despierte@)



Tan importante como dormir bien es ¡SOÑAR!

[Más información](#)

CLICK



Contacto con la naturaleza

PASO 4: SOL Y AIRE LIBRE



Las personas necesitamos contacto con la naturaleza, a veces se nos olvida que somos parte de ella.

El sol es muy importante para el estado de ánimo.

Pasar tiempo al aire libre contrarresta (al menos un poco) el tiempo que pasamos "encerrados" (trabajo, colegio, casa...).



Relaciones afectivas, familiares, sociales...

PASO 5: CONTACTO SOCIAL

Los seres humanos somos seres sociales, y esto quiere decir que **necesitamos relacionarnos con los demás, no sólo para sobrevivir, sino para ser más felices.**

Cuando no tenemos relaciones sociales, nuestro bienestar emocional empieza a deteriorarse. Así que hay que fomentar la relación en la familia y también las relaciones sociales fuera. Anima a tus hijos/as a salir a jugar a la calle, al parque, a casa de sus compañeres, etc.

RECUERDA

Manten vivas tus relaciones



Conoce y expresa tus emociones

PASO 6: REGULACIÓN EMOCIONAL

Las emociones que sentimos tienen una función importante. Aunque a veces no nos gusten o nos resulten desagradables, las sentimos por una buena razón. *Por ejemplo:*

- *Puedo sentir miedo porque necesito estar alerta y tener cuidado, para ponerme a salvo de algún peligro.*
- *Si siento tristeza quizás es porque necesito aceptar con calma algo que ha sucedido.*
- *Cuando siento rabia, a menudo, es porque necesito energía para cambiar algo importante o luchar por una injusticia.*



¿CUÁNDO NECESITAMOS AYUDA CON NUESTRAS EMOCIONES?

Cuando no sabemos qué hacer con ellas y reaccionamos de forma inadecuada: con agresividad, intentando ignorarlas, haciendo daño a otras personas o a nosotras mismas...

[Más información](#)



Conoce y expresa tus emociones

PASO 6: REGULACIÓN EMOCIONAL (II)

¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORAR LA REGULACIÓN EMOCIONAL?

- 1. APRENDE A IDENTIFICAR LA EMOCIÓN.**
- 2. RECUERDA QUE TIENE UNA FUNCIÓN.**
- 3. INTENTA ACEPTAR LA EMOCIÓN.**
- 4. APRENDE A EXPRESARLAS DE FORMA ADECUADA.**

- 1. Ponle nombre: tristeza, alegría, ira, asco, miedo, ansiedad, frustración, etc.*
- 2. No hay emociones buenas o malas, aunque algunas nos resulten desagradables.*
- 3. Déjate sentir y no te "pelees" con ella para que desaparezca.*
- 4. Exprésate sin dañar nada ni a nadie (tampoco a ti mismo).
Puedes hablar con alguien de confianza, escribir sobre ella, dibujarla o realizar cualquier actividad que te ayude a expresar y regular su intensidad.*

Más información sobre
inteligencia emocional

CLICK





No todo es trabajar o estudiar

PASO 7: OCIO Y TIEMPO LIBRE

Ya sabemos que **el descanso es muy necesario**. En nuestro día a día realizamos muchas actividades que, a menudo, suelen ser de las que llamamos "obligaciones".

Necesitamos tener tiempo libre y actividades de ocio para que nuestra salud emocional permanezca estable.

No tienen que ser grandes cosas, sino actividades sencillas como disfrutar un rato en el parque, jugar, leer, escuchar música, estar con amigos, ir a bailar, pintar, hacer una excursión, visitar un museo, ver un atardecer, etc.



Una historia interesante...

CLICK





Póntelo fácil

PASO 8: RECURSOS DE AYUDA



La información que acabas de ver es importante, aunque intentar cambiarlo todo de golpe es complicado.

1. COMIENZA CON PEQUEÑOS CAMBIOS QUE SE PUEDAN MANTENER A LARGO PLAZO.

Es mejor que intentarlo todo de repente y abandonar en unos días porque es demasiado.

2. PRACTICA ALGÚN EJERCICIO DE RESPIRACIÓN, RELAJACIÓN O MEDITACIÓN CADA DÍA.

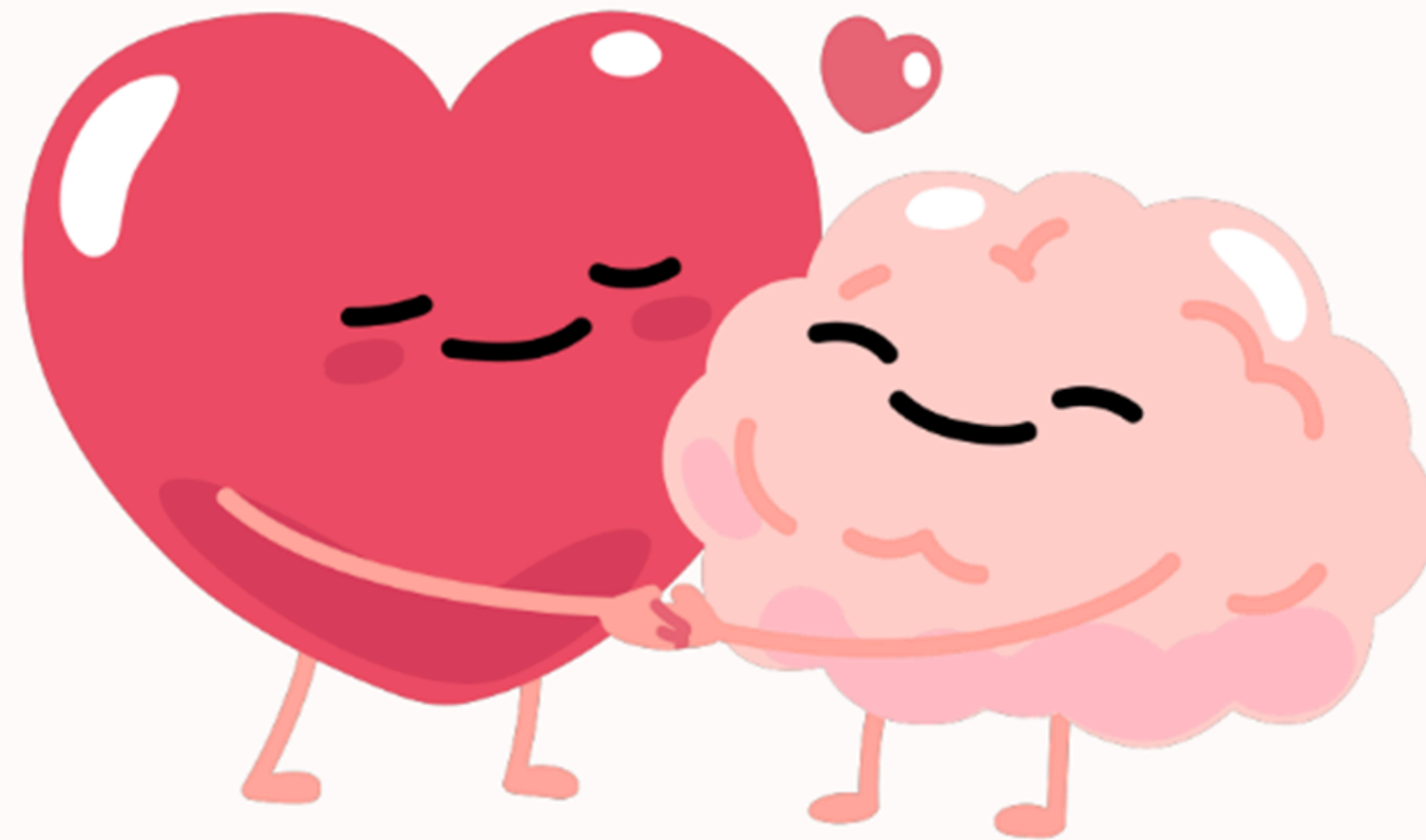
No hace falta dedicar mucho tiempo, pero sí hacer algo cada día. También puedes practicar disciplinas como el yoga o el taichi.



3. Si las emociones te desbordan o sientes que no consigues estar bien aunque lo intentes: **BUSCA AYUDA PSICOLÓGICA. TU BIENESTAR Y EL DE TUS HIJ@S ES IMPORTANTE.**

**EDUCAR LA MENTE
SIN EDUCAR EL CORAZÓN
NO ES EDUCAR EN ABSOLUTO.**

ARISTÓTELES



GRACIAS