



"LA SALUD MENTAL ES UN ESTADO DE BIENESTAR EN EL QUE UNA PERSONA SE DA CUENTA DE SUS PROPIAS HABILIDADES, PUEDE ENFRENTARSE A LAS TENSIONES NORMALES DE LA VIDA, PUEDE TRABAJAR DE MANERA PRODUCTIVA Y PUEDE HACER UNA CONTRIBUCIÓN A SU COMUNIDAD."

- Organización Mundial de la Salud

## glosario DE TERMINOS

### **CUIDADO DE LA SALUD MENTAL**

APOYO ACTUAL, ACTIVO Y ÚTIL PARA MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL.

### **CONSCIENCIA**

"LA ATENCIÓN PLENA SIGNIFICA MANTENER UNA CONCIENCIA MOMENTO A MOMENTO DE NUESTROS PENSAMIENTOS, SENTIMIENTOS, SENSACIONES CORPORALES Y EL ENTORNO CIRCUNDANTE, A TRAVÉS DE UN LENTE SUAVE Y CARIÑOSO."

- GREATER GOOD SCIENCE CENTER

## Indicaciones para EL PENSAMIENTO

¿CUÁLES SON MIS SUPOSICIONES SOBRE LA SALUD MENTAL (QUÉ ES Y QUÉ NO ES)?

¿QUÉ EJEMPLOS ESPECÍFICOS PUEDO RECORDAR QUE ME AYUDARON A DAR FORMA A LA OPINIÓN QUE TENGO HOY SOBRE LA SALUD MENTAL?

¿TENGO ACTUALMENTE UNA RUTINA DE ATENCIÓN A LA SALUD MENTAL?



¿QUÉ 3 COSAS SON MÁS IMPORTANTES PARA MI RUTINA ACTUAL DE ATENCIÓN DE SALUD MENTAL?

¿QUÉ 3 COSAS PUEDO AGREGAR A MI RUTINA PARA CUIDAR MEJOR MI SALUD MENTAL?

*traído a usted por*



helping you pour from a full cup



¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL? PT. 1