



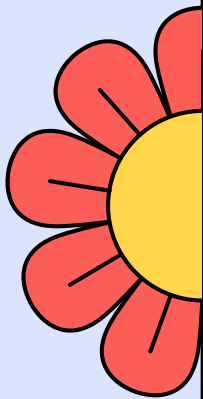
TU SALUD MENTAL IMPORTA!



Guía para adolescentes sobre salud mental y bienestar

Romper el estigma!

¿Sabías que 1 de cada 5 niños sufre un trastorno de salud mental? ¡Es importante crear aceptación y romper el estigma!



Reconocer los signos del agotamiento en adolescente:

Ser adolescente no siempre es fácil. El agotamiento puede verse diferente para cada persona. Algunos signos de agotamiento son depresión, ansiedad, insomnio, cambios en los hábitos alimentarios, dolor físico, problemas de salud, comportamiento emocional y conductas de riesgo.

5 maneras en que puedes ayudar a romper el estigma:

- **Conozca los hechos.** Infórmese a usted mismo, a sus amigos y familiares sobre la salud mental, incluyendo las sustancias.
- **Sea consciente de su actitud y comportamiento.** Reflexiona y toma conciencia de tus valores y prejuicios.
- **Elige tus palabras con cuidado.** La forma en que hablamos puede afectar la actitud e impactar a los demás.
- **Educar a otros.** ¡Transmite hechos y actitudes positivas!
- **Concéntrate en lo positivo.** Las enfermedades mentales, incluidas las adicciones, son sólo una parte de una persona, no lo que es en su conjunto. ¡Trate a todos con respeto y ofrezca apoyo y aliento!

Cómo ayudar a lidiar con el agotamiento:

- **¡Habla con alguien,** deja salir el estrés!
- **Autocuidado:** tómate tiempo para las cosas que te hacen feliz
- **¡La comida es combustible!** Asegúrate de incorporar alimentos nutritivos a tus comidas para más energía.
- **Autodiálogo positivo**
- Anímate y recuerda que eres capaz de todo lo que te propongas
- **Salga:** la luz del sol, el aire fresco y la naturaleza son excelentes maneras de aumentar su serotonina y ayudarlo a reconectarse.





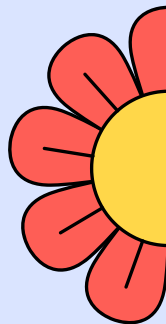
TU SALUD MENTAL IMPORTA!



Guía para adolescentes sobre salud mental y bienestar

Estableciendo límites con amigos:

- **¡La comunicación es clave!**
Expresa tus sentimientos con calma y asertividad. ¡Si son buenos amigos, respetarán tus límites!
- **Conoce tus límites.** Es fantástico estar ahí para tus amigos, pero asegúrate de no sacrificar tus propias necesidades. ¡Encuentre un equilibrio que funcione para usted!
- **Aceptar el cambio.** A medida que los adolescentes crecen, las amistades pueden sufrir cambios. Es importante adaptarse y crecer juntos. Esté abierto a nuevas experiencias, nuevas ideas y nuevas personas, ¡pero manténgase siempre fiel a sus valores y límites!



Disminulle el tiempo frente a la pantalla, utiliza tiempo para ti

¿Has notado cuánto tiempo pasas en tu celular, tableta o computadora? Existen muchas estrategias para reducir el tiempo frente a la pantalla, pero puede resultar desafiante para muchas personas; aquí hay algunos pasos a considerar:

- Desactivar notificaciones de aplicaciones innecesarias
- Establece cantidades de tiempo frente a la pantalla
- Configure el teléfono en "NO MOLESTAR" mientras conduce, trabaja o antes de dormir
- Coloque su teléfono fuera de su vista (es decir, en su bolso o en una habitación completamente diferente)

Seguridad en línea:

Mantenga su teléfono/dispositivo bloqueado con un PIN o contraseña. No responda mensajes de números o personas que no conoce. Nunca envíe mensajes de texto mientras conduce. Recuerde que la Internet es una herramienta útil, ¡sea inteligente con lo que busca en línea!

