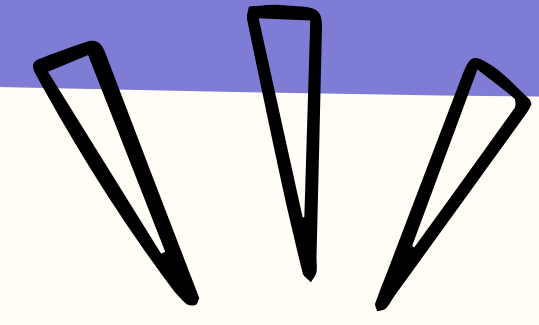
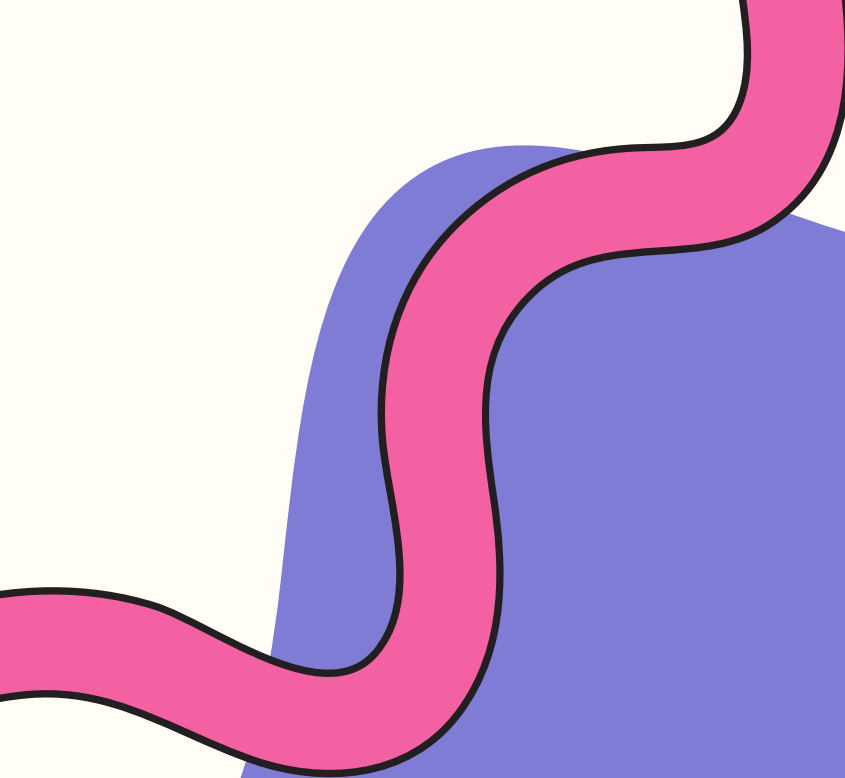




10 DE OCTUBRE

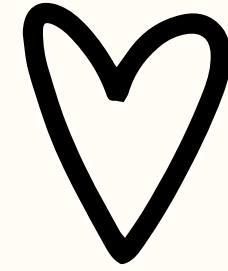
# DÍA MUNDIAL DE LA SALUD MENTAL.



# VEAMOS UN CORTO

[https://youtu.be/3hWEOPDTdzA\\_](https://youtu.be/3hWEOPDTdzA_)

# CONCEPTOS CLAVE



## SALUD MENTAL

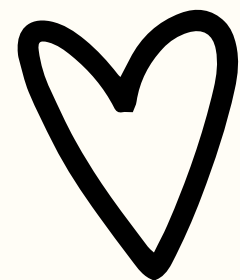
- Es un estado de bienestar
- Es imprescindible para estar sano
- Permite ser consciente de las capacidades individuales
- Es algo que hay que cuidar
- Posibilita afrontar las tensiones normales de la vida

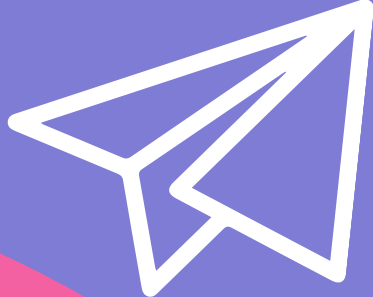
## TRASTORNO MENTAL

- No es una culpa ni un castigo
- No es siempre hereditario
- No es mortal ni contagioso
- No significa menor capacidad intelectual
- No tiene por qué ser crónico

## ¿PUEDO TENER YO UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

Todos tenemos probabilidades de vivir con un trastorno mental, al igual que ocurre con muchos otros tipos de problemas de salud. De hecho, 1 de cada 4 personas puede tener un trastorno mental a lo largo de la vida.





# HAZTE ESTAS PREGUNTAS

¿Cómo me afectaría que me hicieran sentir mal por parecer diferente?

¿Cómo me sentiría si me apartaran por tener un problema de salud?

¿Cómo reaccionaría si algún día me quitaran mis derechos?

¿Cómo me afectaría si mis amistades o mi familia me apartaran de su lado?

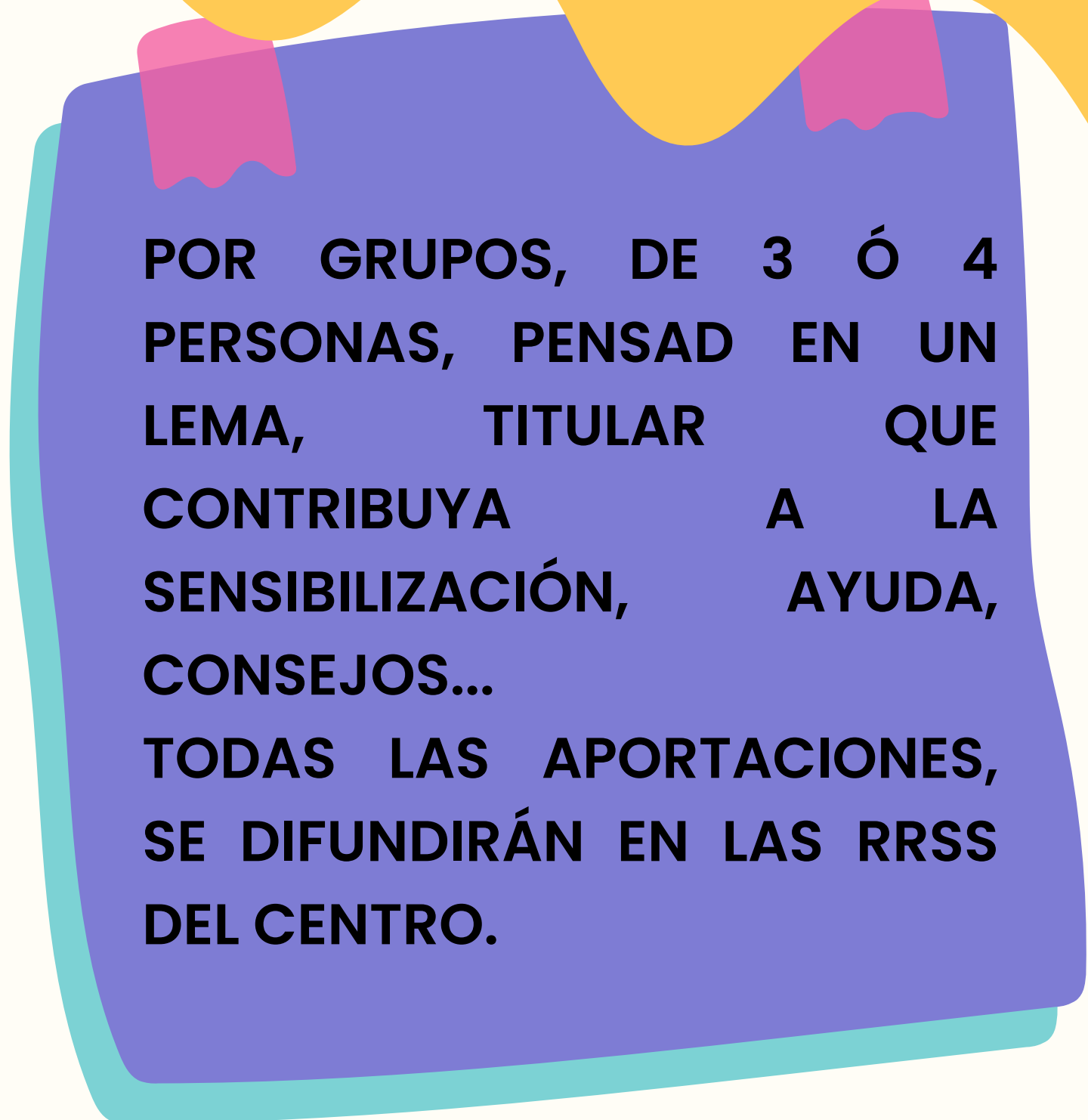
¿Cómo me sentiría si no tuviera trabajo y ni siquiera me dieran la oportunidad de demostrar mis capacidades y mi valía?

¿Cómo me sentiría si no pudiera opinar sobre mi propia vida?





# ACTIVIDAD



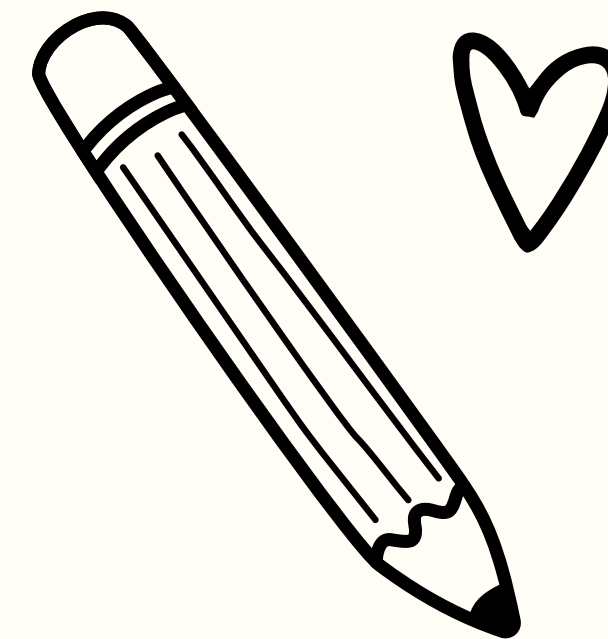
POR GRUPOS, DE 3 Ó 4 PERSONAS, PENSAD EN UN LEMA, TITULAR QUE CONTRIBUYA A LA SENSIBILIZACIÓN, AYUDA, CONSEJOS...

TODAS LAS APORTACIONES, SE DIFUNDIRÁN EN LAS RRSS DEL CENTRO.





# PARA SABER MÁS...



<https://consaludmental.org/wp-content/uploads/2019/10/Con-Naturalidad.pdf>

[https://youtu.be/wfOHdfqqJT?  
si=WUBwOeGwcmlfJjX9](https://youtu.be/wfOHdfqqJT?si=WUBwOeGwcmlfJjX9)



# BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA CON NATURALIDAD.  
CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL  
ESPAÑA.





# ***¡GRACIAS!***

