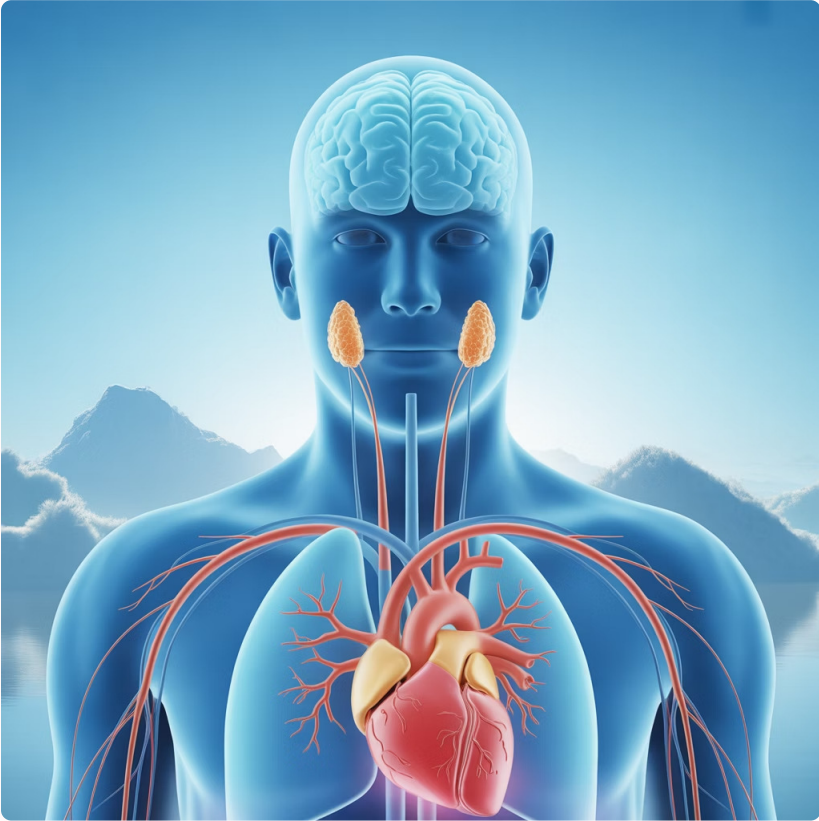


Salud mental y emocional

Entender tus emociones y cuidar tu mente es tan importante como cuidar tu cuerpo. En esta presentación descubrirás cómo manejar el estrés, reconocer cuándo necesitas ayuda, y aprender estrategias para mantener tu bienestar emocional. Todos experimentamos momentos difíciles, pero con las herramientas correctas, puedes enfrentarlos de manera saludable.



¿Qué es el estrés?



El estrés es la respuesta natural de tu cuerpo cuando te sientes enojado o asustado. Tus músculos se tensan y tu cuerpo produce hormonas como la adrenalina, preparándote para actuar rápidamente.

No todo el estrés es malo. A veces te ayuda a rendir mejor en un examen, practicar más en deportes o alcanzar tus metas. El problema surge cuando el estrés dura demasiado tiempo y tu cuerpo no logra relajarse.



Situaciones que pueden causarte estrés



Escuela y tareas

Dificultades de aprendizaje, muchas actividades extraescolares, o la presión por obtener buenas calificaciones pueden generar estrés constante.



Problemas sociales

Ser víctima de bullying, tener conflictos con amigos, o sentirte excluido puede afectar tu estado emocional significativamente.



Cambios familiares

Divorcio de padres, mudanzas, la llegada de un hermanito, enfermedad de algún familiar, o pérdida de una mascota son eventos que generan mucho estrés.

¿Cómo afecta el estrés a tu cuerpo?

Cuando experimentas estrés por mucho tiempo, la resistencia natural de tu cuerpo a las enfermedades disminuye. Esto puede provocar varios problemas de salud:

Dolores de cabeza

El estrés puede causar dolores frecuentes y tensión en la cabeza y cuello.

Problemas digestivos

Indigestión, dolor de estómago, e incluso úlceras pueden desarrollarse.

Dificultad para dormir

El estrés puede hacer que te cueste conciliar el sueño o que duermas mal.

Presión arterial alta

A largo plazo, puede afectar tu corazón y sistema circulatorio.

Estrategias saludables para manejar el estrés

Lo que SÍ funciona

- **Ejercicio regular**

Ayuda a tu cuerpo a liberar tensión y produce hormonas que te hacen sentir bien.

- **Dormir suficiente**

Tu cuerpo y mente necesitan descanso para recuperarse del estrés diario.

- **Comer saludable**

Una buena alimentación te da energía para enfrentar los desafíos.

- **Hablar con alguien**

Compartir tus preocupaciones con un adulto de confianza puede ayudarte mucho.

- **Reducir actividades**

Es mejor hacer pocas cosas bien que intentar hacer todo y sentirte abrumado.

Lo que NO debes hacer

❏ **Estas opciones empeoran el estrés y crean problemas más graves:**

- Fumar o usar drogas
- Beber alcohol
- Comer en exceso o dejar de comer
- Aislarte completamente de los demás



Problemas de salud mental: ¿cuándo buscar ayuda?

La adolescencia puede ser una etapa complicada, pero los problemas de salud mental van más allá de las dificultades normales del crecimiento. Aproximadamente el 11% de los jóvenes entre 9 y 17 años experimentan un trastorno importante de salud mental.



Enojo o preocupación constante

Sentirte muy enojado o extremadamente preocupado la mayor parte del tiempo.



Tristeza prolongada

Sentir dolor o tristeza durante mucho tiempo después de una pérdida.



Pensamientos extraños

Sentir que tu mente está controlada por algo o que está fuera de control.



Comportamiento riesgoso

Lastimar a otros, destruir propiedad, o hacer cosas peligrosas para ti o los demás.



Obsesiones

Hacer ejercicio, dietas o comer de forma obsesiva y poco saludable.



La depresión: más que sentirse triste

Todos nos sentimos tristes de vez en cuando, especialmente durante la adolescencia. Tal vez perdiste a alguien importante, tus padres se están divorciando, te mudaste a una nueva ciudad, o has sido víctima de bullying. Estas son razones comunes para sentirse triste.

Sin embargo, cuando la tristeza dura más de unos pocos días y sientes que la vida no vale la pena, que estás solo, que nadie te quiere, o que no tienes valor, entonces podrías estar experimentando **depresión**.

La depresión es una condición seria que requiere ayuda profesional. No es tu culpa y no estás solo.



Señales de alerta: cuando alguien necesita ayuda urgente

La prevención del suicidio comienza con reconocer las señales. Si un amigo o compañero muestra estas señales, es fundamental que hables con un adulto de inmediato, incluso si te pidió que no lo hicieras.

Hablar sobre suicidio

Mencionar la muerte, escribir sobre suicidio, o hablar de "desaparecer".

Regalar posesiones

Dar sus cosas favoritas a otros o poner sus asuntos "en orden".

Sentimientos de desesperanza

Expresar que no tiene esperanza, que no vale nada, o que es una carga para otros.

Alejarse de todos

Dejar de hablar con familia y amigos, aislarse completamente.

Cambios drásticos

Cambios en personalidad, hábitos de comer o dormir, o dejar de cuidar su apariencia.

Uso de sustancias

Aumento en el uso de drogas o alcohol para "escapar" de los problemas.

¿Qué hacer si alguien está en peligro?



Toma en serio las señales

No ignores lo que ves o escuchas. Confía en tu instinto si algo te preocupa.



Busca un adulto inmediatamente

Habla con un padre, maestro, consejero, entrenador o doctor. No intentes manejar esto solo.



Quédate con la persona

No dejes solo a alguien que muestra señales de comportamiento suicida hasta que llegue ayuda profesional.



Línea de ayuda nacional

Si no sabes a quién acudir, puedes llamar a la Línea Nacional de Prevención del Suicidio: **1-800-273-8255 (1-800-SUICIDE)**

Esta es una situación muy seria que requiere ayuda profesional. Romper una promesa de "no decir nada" puede salvar una vida.



Construye tu red de apoyo

Tener personas en quienes confiar es esencial para tu bienestar emocional. Una red de apoyo incluye diferentes personas que pueden ayudarte en distintas situaciones.



Familia

Padres, hermanos mayores, tíos, abuelos o primos en quienes confías y que te escuchan.



Amigos cercanos

Compañeros de tu edad que te comprenden y con quienes puedes hablar abiertamente.



Adultos en la escuela

Maestros, consejeros escolares, o entrenadores que se preocupan por tu bienestar.



Recursos comunitarios

Líderes religiosos, médicos, psicólogos, o líneas de ayuda disponibles en tu comunidad.

La buena noticia: la ayuda funciona



Si no se tratan, los problemas de salud mental pueden empeorar con el tiempo, afectando tu desempeño escolar, tus relaciones sociales y tu vida familiar. En casos extremos, algunas personas incluso consideran el suicidio.

Pero hay esperanza: Los problemas de salud mental pueden tratarse efectivamente. Mientras más pronto busques ayuda, más efectivo será el tratamiento.

No tienes que sufrir en silencio. Hablar con un adulto de confianza es el primer paso para sentirte mejor. La terapia, el apoyo familiar y, en algunos casos, la medicación pueden hacer una gran diferencia.

Tarea: Crear un plan de bienestar emocional

Ahora es momento de poner en práctica lo que aprendiste. Trabajarás con tu familia para crear un plan que los ayude a todos a cuidar su salud mental y emocional.

01

Conversación familiar (15 minutos)

Reúnete con tus padres o cuidadores para hablar sobre lo que aprendiste en esta presentación. Explícales qué es el estrés, cómo te afecta, y por qué es importante cuidar la salud mental.

02

Identifica tus factores de estrés (10 minutos)

Junto con tu familia, haz una lista de las cosas que te causan estrés. Pueden ser tareas escolares, actividades extraescolares, problemas con amigos, o cambios en casa.

03

Crea tu red de apoyo (15 minutos)

Diseña una lista con nombres y números de teléfono de personas en quienes confías: familiares, amigos, maestros, consejeros, médicos, y recursos comunitarios. Guarda esta lista en un lugar visible.

04

Estrategias familiares (20 minutos)

Elijan juntos 3-5 actividades que pueden hacer como familia para manejar el estrés: ejercicio, juegos, cocinar juntos, tiempo al aire libre, música, o simplemente hablar.

05

Señal de alerta familiar (10 minutos)

Acuerden una "palabra clave" o señal que cualquier miembro de la familia puede usar cuando se siente abrumado y necesita apoyo inmediato, sin preguntas ni juicios.

06

Presentación a tu familia (15 minutos)

Presenta tu plan completo a toda tu familia. Pídeles que firmen el compromiso de apoyarse mutuamente. Coloca el plan en un lugar donde todos puedan verlo, como el refrigerador.

- ☐ **Entrega:** Trae a clase una foto de tu plan familiar, o un breve reporte (1 página) contando cómo fue la experiencia de crear este plan con tu familia y qué aprendieron juntos.