

## La Salud Mental no tiene edad.

Una mente sana es tan importante como un cuerpo sano.



El tener buena salud mental no significa que usted nunca se sentirá triste, solo o abatido. Pero cuando estos sentimientos trastornan su vida o permanecen por mucho tiempo, puede ser que exista un problema más grande.

Habla con tu médico u otro profesional de salud mental. Explícale cómo te has sentido y aclara que es diferente de como solías sentirte.

Ellos pueden diagnosticar algún problema y sugerir opciones de tratamiento.



### Instituto Jalisciense de Salud Mental

Av. Zoquipan No. 1000-A  
Col. Zoquipan,  
Zapopan, Jalisco

Tel. 30309900

**Servicio de Intervención en Crisis**  
las 24 horas del día,  
los 365 días del año.

Sin Costo

**075**

**38 33 38 38**  
Zona Metropolitana

**01800 2 27 47 47**  
Interior del Estado



<http://salme.jalisco.gob.mx>

## ¿QUÉ ES LA Salud Mental?



## ¿ Qué es la Salud Mental ?

Los problemas relacionados con la Salud Mental generan un importante sufrimiento e incapacidad en nuestra sociedad.

La Salud Mental es el estado de bienestar emocional, que nos permite:

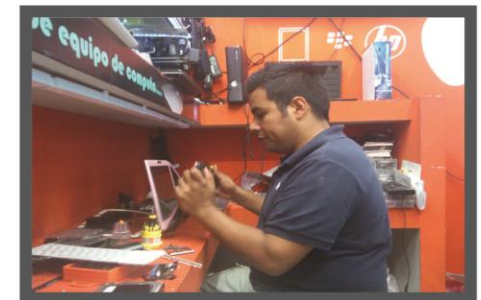
- Desarrollar nuestras habilidades.
- Trabajar productivamente.
- Enfrentar los problemas de la vida cotidiana.
- Contribuir de manera positiva a tu comunidad.



## Una persona mentalmente sana se caracteriza porque :

- Tiene un concepto de sí mismo basado en el reconocimiento de sus capacidades y limitaciones.
- Es congruente con lo que piensa, siente y hace.
- Está convencido de sus valores y sus principios.
- Se fija y lleva a cabo metas y objetivos.
- Es capaz de tomar decisiones ante los problemas y se hace responsable de sus consecuencias.
- Se adapta y es flexible ante situaciones nuevas e inesperadas.
- Se respeta a sí mismo y a los demás.
- Expresa y acepta sus sentimientos y emociones.
- Se comunica con facilidad y claridad.
- Sabe relacionarse con las personas que lo rodean.
- Forma parte de uno o más grupos que comparten intereses y compromisos.
- Resuelve problemas de forma conciliadora y no violenta.
- Aprende de experiencias previas.
- Reflexiona.
- Es optimista y propositivo.
- Intercambia con los demás sus ideas y proyectos.
- Realiza actividades que lo hacen crecer como persona.

- Aprovecha su tiempo libre.
- Ejerce una sexualidad responsable.
- Protege su cuerpo con buenos hábitos de alimentación, higiene personal, visitas periódicas al médico y ejercicio físico.
- Previene riesgos innecesarios.
- Evita el abuso en el consumo de alcohol, no fuma, ni consume drogas ilegales.
- Colabora en el cuidado del medio ambiente.



## ¿ Y tú salud mental ?

Todos estos rasgos tienen que ver con lo que conocemos como madurez, un equivalente de la salud mental.

Si aún no identificas en tí todas estas características, recuerda que la vida es una oportunidad para seguir aprendiendo y creciendo.