

En la riqueza cultural del Estado de Jalisco existen diferentes formas de celebrar la Navidad, te invitamos a que utilices las costumbres de tu región.

Durante estas fiestas, es común esperar que todos estemos felices, pero es importante saber que no es obligatorio que estés alegre todo el tiempo.

La época navideña nos da la oportunidad de enriquecer nuestros lazos familiares y sociales.

Directorio Centros Integrales en Salud Mental

Colotlán 01 (499) 992-05-48
Cd. Guzmán 01 (341) 13-305-33
Autlán 01 (317) 38-11-098
Pto. Vallarta 01 (322) 299-67-14
Ameca 01 (375) 758-78-81
El Grullo 01 (321) 38-75-347
Tonalá 01 (33) 37-92-05-34
37-92-05-33
Tlaquepaque 01 (33) 12-24-17-13
12-24-17-21



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.

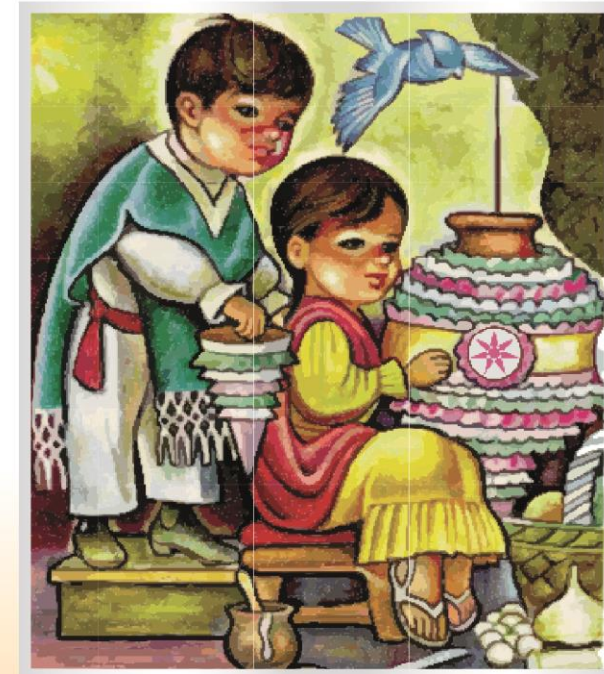
Sin Costo
075

38 33 38 38
Zona Metropolitana

01800 2 27 47 47
Interior del Estado



Navidad CON SALUD MENTAL



Para disfrutar de la navidad, Salme te recomienda

La navidad es considerada como la época en que más se da y se recibe, no solo afecto, sino obsequios. Se caracteriza por el incremento de la sensibilidad en torno a las relaciones humanas. Para quien cuenta con estos lazos sociales diciembre es un mes de alegría, para quien no, puede experimentar sentimientos depresivos, de ansiedad y tristeza.



❄ Distinguir la tristeza pasajera que provoca la NAVIDAD de la depresión como una enfermedad. Si tú o una persona se muestra triste de manera persistente, tiene problemas de sueño, se siente fatigada, ha perdido el apetito y no muestra interés por cosas durante 15 días, necesita atención inmediata de un especialista.

❄ Si tu deseo es sentirte acompañado en estas fechas, busca fortalecer tus lazos sociales y date la oportunidad de reencontrarte con un ser querido.

❄ Otra forma de recuperar el sentido de la navidad es realizar actividades de voluntariado en beneficio a la comunidad.

❄ Recibe la navidad como una fiesta en la que convivirás con las personas que más quieres. No esperes que tus problemas desaparezcan en estas fechas.

❄ Dile adiós al estrés en la medida de lo posible, planea con tiempo tus compras y preparativos.

❄ La Navidad no debe de basarse en la compra de regalos. Una visita o una llamada es más significativo que un obsequio caro.

❄ Ten cuidado de no endeudarte. Procura hacer un presupuesto de esta temporada y apégate a él lo más posible.

❄ Evita sentirte obligado a participar en todas las actividades. Procura un tiempo para ti y tus necesidades personales.

❄ Procura mantener un buen estado físico. Bebe con moderación y descansa lo suficiente. Lleva una dieta saludable te permitirá gozar de las comidas propias de esta temporada.

❄ Reflexiona y de manera objetiva reconoce tus logros durante el año, ¡recompénsalos! y aprovecha la oportunidad que nos brinda el inicio de un nuevo año para planear de manera realista las metas que quieras cumplir.



Es importante reconocer y atender oportunamente la nostalgia, el sentimiento de carencia o de vacío, y el de impotencia al no poder comprar-obsequiar todo lo que se quisiera.

Con el importante lugar que se le da al autocuidado y promoción de la salud mental en las diferentes etapas de la vida, el Instituto Jalisciense de Salud Mental (SALME) de la Secretaría de Salud Jalisco hace las siguientes recomendaciones para vivir una NAVIDAD CON SALUD MENTAL.

