



**Hablemos  
de Salud  
Mental...**

A large teal speech bubble graphic is centered on the page. It has a rounded top and a tail pointing towards the bottom right. The word 'ÍNDICE' is written in white, bold, uppercase letters inside the bubble.

# ÍNDICE

Salud Mental	...	2
Las 10 señales que te indican una buena Salud Mental	...	3
Consejos para tu salud Mental	...	4
Beneficios de cuidar tu Salud Mental	...	5
¿Cómo disminuir nuestro estrés y reconocer los síntomas?	...	10
Recomendaciones para combatir el estrés	...	11
Síntomas de la Ansiedad	...	13
Factores Protectores de la Ansiedad	...	13
Síntomas de la Depresión	...	14
Factores Protectores de la Depresión	...	15
Recomendaciones	...	16
Línea de atención en crisis	...	17



# Salud Mental

Es el  
**estado de bienestar emocional**  
que nos permite:

desarrollar nuestras habilidades,  
trabajar productivamente,  
enfrentar los problemas de la  
vida cotidiana y contribuir de  
manera positiva a tu comunidad.



## Las 10 señales que te indican una buena Salud Mental:

- Hablas de tus sentimientos y vivencias
- Pides ayuda si la necesitas
- Cuidas tu salud y visitas al médico
- Cuidas tus finanzas
- Descansas y duermes lo suficiente
- Manejas positivamente el estrés
- Aprendes cosas nuevas todos los días
- Te conoces y nutres el amor propio
- Asignas tiempo para cumplir tus deberes
- Te alimentas adecuadamente sin saltar comidas

Si sólo tienes algunas de ellas, te invitamos a que hagas las demás.

# Consejos para tu Salud Mental

- **Expresa tus emociones y sentimientos con alguien de confianza.**
- **Evita el consumo de sustancias nocivas.**
- **Apuesta por un sueño reparador de mínimo 6 horas.**
- **Ejercita y reta a tu cerebro con juegos mentales.**
- **Evita el uso excesivo de videojuegos y redes sociales.**



## Beneficios de cuidar tú Salud Mental

- **Consigues el cumplimiento de tus metas y objetivos más fácil y rápido.**
- **Logras tomar mejores decisiones ante las dificultades diarias.**
- **Mejora tu capacidad de adaptación al cambio ante situaciones nuevas e inesperadas**
- **Proyectas una actitud positiva y fortaleces tus relaciones sociales.**
- **Te mantienes físicamente saludable, lo cual retroalimenta positivamente tu autoestima.**



 **Cuida  
tu salud  
mental y  
reconoce  
como  
beneficia  
toda tu  
vida.**



**El autocuidado de Salud Mental  
ayudará mucho a todos aquellos  
que realizan actividades al frente  
de su familia, trabajo o comunidad**

**Para gozar de buena salud física  
y mental es necesario llevar a cabo  
ciertas conductas de autocuidado**



**Haz ejercicio al menos  
30 minutos al día, mínimo  
cinco días a la semana**

**Para reducir la sensación de  
Estrés, Ansiedad y Depresión.**





**Cuida  
tus hábitos  
alimenticios**

**Duerme  
lo suficiente  
para no  
sentirte  
fatigado**

# ¿Sabes cómo disminuir nuestro estrés y reconocer los síntomas?

## **Estrés agudo:**

Dolores de cabeza tensos y persistentes, migrañas, hipertensión, dolor en el pecho y enfermedad cardíaca

## **Estrés crónico:**

Taquicardia, palpitaciones, agotamiento, depresión hiperventilación, gastritis, incremento de problemas de colitis, tensión muscular, memoria y sueño entre otros



# Recomendaciones para combatir el estrés:

- Haz ejercicio
- Limita el consumo de café y alcohol
- Evita tabaco y drogas
- Lleva una dieta balanceada y saludable
- Respira profundamente
- Organiza mejor tu tiempo
- § Regálale algo que te haga feliz

# **Ansiedad:**

**Muchos síntomas como la ansiedad, son una función del cuerpo para ALERTARNOS DE UN RIESGO.**

**Toma en serio tus malestares y actúa para tomar medidas de protección para tu salud mental y emocional**





# Síntomas de Ansiedad

- Tensión en el cuello, hombros y espalda;
- Falta de respiración, visión nublada, sofoco.
- Taquicardia, opresión en el pecho.
- Sensación de nudo en el estómago, náuseas.
- Sudoración, temblor, hormigueo en las manos.
- Inestabilidad, temblor, entumecimiento en las piernas.

## Factores Protectores de la Ansiedad

- Póngase objetivos realistas, que sepa que puede llegar a conseguir.
- No intente hacer todo a la vez
- Obsérvese y aprenda qué le suele ocurrir cuando empieza a sentir ansiedad.
- Muévase y respire despacio.
- Acuda a Terapia psicológica.
- Grupos de autoayuda.
- Técnicas de relajación.
- Apoyo y comprensión por parte de la familia y amigos.



**Depresión:**  
Es una enfermedad severa que ocasiona cambios en el estado de ánimo, el pensamiento, la memoria, en el funcionamiento físico y en el comportamiento.

## Síntomas de la Depresión

- Tristeza patológica (vacío emocional, pérdida absoluta del interés por el entorno que le rodea)
- Decaimiento
- Irritabilidad
- Disminución del rendimiento laboral
- Limitación en la actividad habitual
- Ideas de muerte

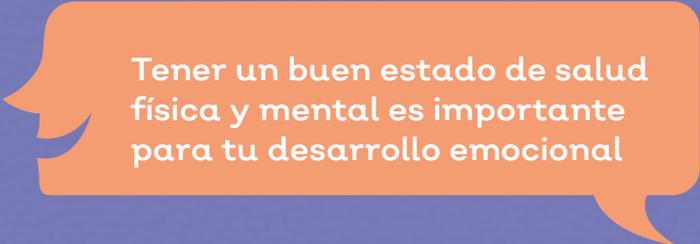


## Factores Protectores de la Depresión

- Buena comunicación.
- Expresiones abiertas de cariño.
- Armonía familiar.
- Afrontamiento y superación de conflictos
- Esparcimiento y recreación
- Relaciones sociales
- Ejercicio físico
- Estilos de vida saludables

## Recomendaciones

- Quiérete, concóctete y cuídate
- Procúrate una buena salud mental
- Toma agua
- Estimula tu atención
- Lecturas
- Juegos de memoria



Tener un buen estado de salud física y mental es importante para tu desarrollo emocional

Para ayudar a mejorar tu salud mental

## **Crea distracciones sanas**



Como dibujar, leer, hacer meditación, aprender algo nuevo como bordar, hacer maquetas, esculturas y más

Todo esto y más ayudará a fortalecer tu salud física y emocional.

**Si en algún momento  
te sientes mal física o emocionalmente...  
... es normal,**

sin embargo si esto persiste durante días y ocasiona mucho malestar, busca platicar con alguien en quien confíes y pídele apoyo.



# Quererte bien debe ser tu prioridad # 1

Si necesitas apoyo,  
llama a la Línea de  
Atención en Crisis:

**075**

o al

**3325042020 - 3338333838**



**Línea de atención  
en crisis SALME**

las 24 horas del día  
los 365 días del año

**075**

o al

**3325042020 - 3338333838**

**Instituto Jalisciense de Salud Mental**

Av. Zoquipan Número 1000-A  
Col. Zoquipan, Zapopan, Jalisco.  
Tel 30309900.



**Es tiempo  
de querernos**



**SALME**  
Instituto Jalisciense  
de Salud Mental



**Jalisco**  
GOBIERNO DEL ESTADO