

Hablemos de la Buena Salud Mental



Docente

Un Minuto para Ti



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE
EDUCACIÓN

Salud mental es el estado de equilibrio entre una persona y su medio social, permitiéndole su bienestar y una mejor calidad de vida.

BENEFICIOS:

La buena salud mental te ayuda a sentirse bien y a tener un mejor desempeño para las clase a distancia.

- Permite tener el control emocional de los pensamientos, sentimientos y comportamientos.
- Brinda la capacidad de hacer frente a los desafíos de la vida.
- Permite poner los problemas en perspectiva y recuperarse de los contratiempos.
- Permite sentirse bien consigo mismo y tener mejores relaciones con todo su entorno.



Consejos prácticos para mantener la buena Salud Mental

1. **Cuida su salud física**, haciendo ejercicio y comiendo saludable.
2. **Mantén una buena relación con otros.**
3. **Busca un propósito y significado a tu vida.** Podría ser el trabajo, la familia, actividades de voluntariado, entre otras cosas.
4. **Se positivo.** Concéntrate en las cosas buenas de su vida, pasando tiempo con personas sanas y positivas. Perdona a otros y a ti mismo, por errores cometidos.
5. **Se consciente de tus emociones y reacciones:** Identifica en qué momento te sientes triste, frustrado o enojado.
6. **Expresa tus sentimientos de manera apropiada.** Haciéndole saber a las personas que están cerca suyo, cuando algo le molesta



- ✓ **Pensar antes de actuar.** Las emociones pueden ser poderosas. Que se de tiempo para pensar, y estar tranquilo antes de decir o hacer algo que podría lamentar.
- ✓ **Manejo del estrés.** Trata de cambiar las situaciones que le causan estrés. Aprenda métodos de relajación para hacer frente al estrés. Estos podrían incluir la respiración profunda, la meditación y el ejercicio.



Recuerda que mantener los sentimientos de tristeza o ira en el interior puede generar tensión y desmejorar las relaciones personales, y/ o laborales.



**SOLICITA AYUDA CON ALGÚN
ESPECIALISTA DE LA SALUD
MENTAL.**

¡Duerme bien!

Beneficios:

- Estabiliza tu presión arterial.
- Aumenta tu creatividad.
- Mejora tu proceso de la memoria.
- Mejora tu calidad de vida.
- Mejora tu estado de alerta.
- Disminuye si tienes estrés.



***Esfuézate para ser y sentirte mejor cada día.
Tu puedes cambiar tu vida,
si la vives con responsabilidad y alegría...***

*La línea telefónica de apoyo emocional, también es para el docente.
Estamos para ti.*

CHIRIQUÍ	774-4428	Ext.303,307
COCLÉ	991 1024	
COLÓN	470-0457	
HERRERA	970-0278	
LOS SANTOS	994-8555	6374-5236 
PANAMÁ OESTE	515-7396	
VERAGUAS	998-2474	
BOCAS DEL TORO	758 5377	
PANAMÁ	511-4401	
SAN MIGUELITO	233-5592	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.