



PERÚ

Ministerio
de Salud

INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACIÓN
"Dra. Adriana Rebaza Flores" AMISTAD PERÚ - JAPÓN



CUIDEMOS NUESTRA SALUD MENTAL Y EVITEMOS LAS DISCAPACIDADES

¿Qué es Salud Mental?

Es el estado de bienestar psicológico, cognitivo y emocional del ser humano.

Una convivencia saludable, favorece la salud mental y mejora la calidad de vida, evitando entre otros males: la Depresión, Ansiedad y Fobia; que alteran las actividades de la vida diaria y requieren tratamiento especializado.

¿Cómo conservar la Salud Mental?

- ★ Reconocer nuestros estados de ánimo:
Tristeza, cólera, o aquello que nos produce temor, para tratar de superarlo, a través de situaciones positivas.
- ★ Aprender a estar en paz con uno mismo:
 - Identificar nuestras capacidades. (reconocer nuestras limitaciones tratando de superarlas)
 - Control de impulsos, para vivir en armonía.
 - Ser positivos a pesar de las dificultades.



- ★ Disfruta del tiempo libre:
 - Practicando deportes, lecturas, juegos, visitas, viajes, cuidado de mascotas, etc.
- ★ Cuidar aspectos de nuestra vida diaria:
 - Alimentación variada y completa..
 - 30 minutos de ejercicio físico. (danzas, tai-chi, caminatas)
 - Dormir de 07 a 08 horas diarias.



Convivencia Saludable

- ★ En todos los espacios que se comparte con los pares, padres, amigos, vecinos compañeros, debe realizarse de manera armónica.
- ★ La tolerancia y el respeto son valores fundamentales para la convivencia.



Aprender a Relajarse

- ★ Evitemos el estrés y la ansiedad, de la siguiente manera:
 - Respire profundamente.
 - Escuche música relajante.
 - Cante, baile y/o practique algún instrumento musical.
 - Haga manualidades.
 - Mejore su comunicación y relaciones interpersonales.