



Día mundial de la salud mental

10 DE OCTUBRE

¿Qué es la salud mental?

- > La OMS la define como el estado de bienestar que permite a cada individuo realizar su potencial, enfrentarse a las dificultades usuales de la vida, trabajar productiva y fructíferamente y contribuir con su comunidad.
- > La ausencia de salud mental impide que las personas desarrollen su proyecto de vida, debido a que no logran superar las vicisitudes cotidianas, generando como consecuencia frustración, pobreza y violencia.





¿Cuáles son los factores de riesgo y de protección para la salud mental?

Ámbito	Factores de riesgo	Factores protectores
Individual - Familiar	<ul style="list-style-type: none"> > Fracaso académico. > Abuso y abandono de menores. > Inmadurez y descontrol emocional. > Exposición a la agresión, violencia y trauma. > Conflicto o desorganización familiar. > Enfermedad mental de los padres. > Abuso de sustancias por parte de los padres. > Pérdida personal (duelo). 	<ul style="list-style-type: none"> > Capacidad para afrontar el estrés. > Adaptabilidad y autonomía. > Dominio emocional. > Estimulación cognitiva temprana. > Ejercicio. > Apego positivo y lazos afectivos tempranos. > Interacción positiva entre padres e hijos. > Destrezas sociales y de manejo de conflictos. > Apoyo social de padres y pares.
Social - Ambiental	<ul style="list-style-type: none"> > Acceso a drogas y alcohol. > Aislamiento y enajenamiento. > Falta de educación y vivienda. > Rechazo de compañeros. > Nutrición deficiente. > Pobreza. > Injusticia racial y discriminación. > Desventaja social. > Violencia y delincuencia. > Estrés laboral /desempleo. 	<ul style="list-style-type: none"> > Interacciones interpersonales positivas. > Participación social. > Responsabilidad social y tolerancia. > Servicios sociales. > Apoyo social y redes comunitarias.





¿Existen señales de alerta que podamos reconocer?

- > Dificultad para dormir, insomnio y otros trastornos del sueño.
- > Pérdida de peso y apetito.
- > Cambios de humor repentinos que afectan las relaciones (agresividad, exceso de enojo que no sean parte del carácter habitual).
- > Labilidad emocional.
- > Preocupación constante.
- > Pérdida de energía, muy por debajo de lo normal.
- > Abandono o pérdida de interés en los pasatiempos favoritos.
- > Aislamiento.
- > Trastorno de concentración y memoria.
- > Bajo e inesperado cambio en el rendimiento académico o laboral.

¿Cómo podemos promover la salud mental en nuestros hijos?

- 01** Comunicación interpersonal / habilidades sociales positivas.
- 02** Reconocer y expresar sentimientos y emociones.
- 03** Establecer y mantener vínculos afectivos.
- 04** Resolver conflictos.
- 05** Mantener adecuados hábitos de sueño y alimentación.
- 06** Dedicar tiempo libre a actividades recreativas, deportivas o artísticas.



¿Y cómo promovemos nuestra salud mental en el actual contexto de pandemia por la Covid-19?

- > Manténgase informado, pero limite la exposición a noticias que le causen preocupación o tensión.
- > Siga una rutina:
 - Levántese y acuéstese todos los días a una hora similar.
 - Tome comidas saludables en horarios fijos.
 - Haga ejercicio de forma habitual.
 - Establezca horarios para trabajar y para descansar.
 - Reserve tiempo para hacer cosas que le gusten.
- > No descuide su higiene personal.
- > Limite el tiempo que se pasa a diario delante de una pantalla teniendo en consideración la edad.
- > Promueva formas positivas de expresar sentimientos como el miedo y la tristeza. A veces puede ser útil hacerlo mediante una actividad creativa como jugar o pintar.
- > Promueva el contacto con sus amigos y familiares por teléfono o por internet.



portal.mapfre.com.pe



APP MAPFRE

Lima

Celular

Provincia

213-3333

*3001

0801-1-1133



999 919 133

mapfre.com.pe