

PRIMARY YEARS
PROGRAMME- IB
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

COMO CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la edad adulta y la vejez.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

La salud mental es importante porque puede ayudar a:

1. Enfrentar el estrés de la vida
2. Estar físicamente saludable
3. Mantener buenas relaciones
4. Contribuir en forma significativa a la comunidad
5. Trabajar productivamente
6. Alcanzar su completo potencial

¿CÓMO MANTENER UNA BUENA SALUD MENTAL?



1. ALIMENTACIÓN SANA

Una dieta saludable es fundamental a la hora de cuidar no solo tu salud mental, sino también tu salud física. Comer sano no sólo ayuda a mantener la salud mental a raya, sino que, además, hace que nuestro cerebro se sienta mejor físicamente, manteniéndolo activo y aportándole los nutrientes necesarios para estar sano. Es importante incluir en nuestra dieta alimentos que contengan nutrientes como los ácidos grasos omega 3 o las vitaminas para sentirnos mejor y poder gozar de una buena salud mental.

2. MEDITACIÓN:

La meditación puede ayudar a ralentizar (hacer más lenta) el proceso



CONTINUACIÓN

de envejecimiento además de aportar otros beneficios. Meditar puede levantar el ánimo de forma inmediata y producir una sensación general de bienestar. Algunos de los ejercicios que puedes probar hacer son técnicas de respiración como el método 4-7-8 (cerrar la boca y coger el aire por la nariz durante cuatro segundos, aguantar la respiración durante 7 segundos, exhalar el aire a través de la boca durante 8 segundos, volver a inhalar y repetir el proceso tres veces más) o la respiración alterna. También es buena idea hacer algún tipo de actividad física como el yoga para que puedas desconectar y relajarte.

3. LA RISA

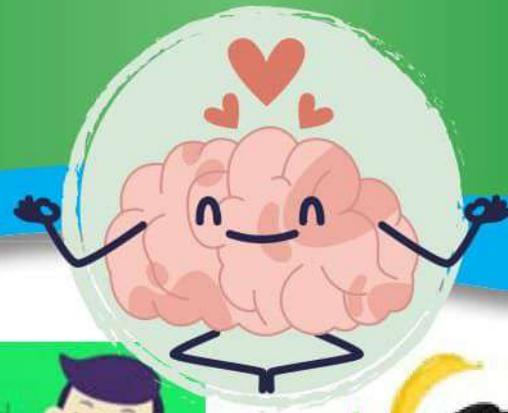
Está científicamente comprobado que la risa puede ayudar a revertir ciertos tipos de daño cerebral al liberar sustancias químicas que ayudan a fortalecer partes del cerebro que no pueden curarse de otra manera. Además de todo esto, al reír, aumenta el colesterol bueno, y se reduce la inflamación de las arterias, ayudándonos a mantener un corazón sano!



4. HACER VIDA SOCIAL

Cuidar y mantener las relaciones con otros o iniciar nuevas relaciones es de ayuda para ciertos problemas como la ansiedad o el estrés, evitan el aislamiento y mantienen más activo nuestro cerebro.

El apoyo social, el contacto sano con personas que enriquecen, con personas con las que compartir, además de mejorar tu bienestar, retrasa el deterioro de capacidades cognitivas como la memoria.



- **Mantener el cuerpo con buena salud es un deber, de lo contrario no seremos capaces de mantener nuestro cuerpo y mente fuertes y claros.**
- **Es fundamental estar atentos a nuestra salud mental e intentar mantener un equilibrio con nuestra salud general.**

Links de recomendación:

<https://medlineplus.gov/spanish/howtoimprovementalhealth.html>

<https://blog.neuronup.com/maneras-de-controlar-tu-salud-mental/>

Departamento de Enfermería
Little Byron

