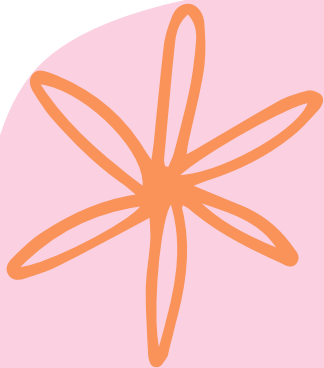
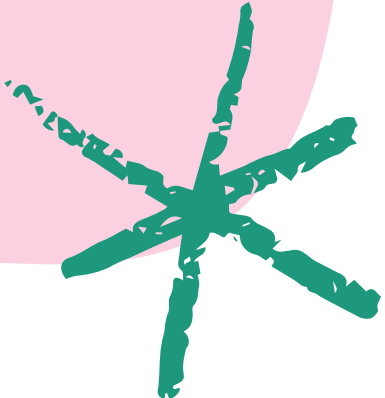




10 DE OCTUBRE DÍA DE LA SALUD MENTAL

ENTENDIENDO, CUIDANDO Y ROMPIENDO ESTIGMAS





¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

Bienestar emocional, psicológico y social

La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todo su potencial, aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a su comunidad. Tiene un valor intrínseco e instrumental y es un derecho humano fundamental (OMS, 2025).



IMPORTANCIA DE LA SALUD MENTAL

01. Es tan importante como la salud física.
.....
02. Afecta al rendimiento escolar/laboral.
.....
03. Mejora nuestro bienestar.
.....
04. Favorece relaciones saludables.
.....



CÓMO CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL

DORMIR BIEN Y MANTENER UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Dormir lo suficiente y mantener una alimentación equilibrada nos ayuda a cuidar nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones.

EJERCICIO FÍSICO REGULAR

Mantenernos activos/as favorece nuestro bienestar, reduce el estrés y nos ayuda a sentirnos mejor en nuestro día a día.

TIEMPO DE OCIO Y CONEXIÓN SOCIAL

Dedicar tiempo a actividades que disfrutamos y compartir momentos con otras personas nos ayuda a sentirnos acompañados/as y mejorar nuestro bienestar.



APRENDER A PONER LÍMITES

Poner límites y expresar lo que necesitamos nos ayuda a cuidar nuestro tiempo, nuestra energía y nuestro bienestar.

BUSCAR AYUDA PROFESIONAL SI ES NECESARIO

Si una situación nos preocupa o nos resulta difícil de afrontar, pedir ayuda profesional puede ayudarnos a sentirnos mejor y encontrar soluciones.

CUIDAR LA SALUD MENTAL ES CUIDARNOS A NOSOTROS/AS MISMOS/AS.

RECURSOS Y APOYO

PSICÓLOGOS/AS Y PSIQUIATRAS

Profesionales de la salud que pueden acompañarte a comprender lo que estás sintiendo y encontrar estrategias para afrontar situaciones difíciles.

CENTROS DE SALUD MENTAL

Puedes acudir a los servicios de salud de tu zona para recibir orientación y apoyo profesional.



**NO ESTÁS SOLO/A. PEDIR AYUDA
ES CUIDARTE.**

LÍNEAS DE AYUDA

024- Atención los 365 días del año (Gratuito, confidencial y disponible 24h).

112- Situaciones de emergencia o peligro.

REDES DE APOYO

Confederación Salud Mental España
<https://consaludmental.org/servicios/>

Correo electrónico:
informacion@consaludmental.org

Plena inclusión España
<https://www.plenainclusion.org/>

DESDE DISLABOR PODÉIS CONTAR CON LA UNIDAD DE APOYO

EQUIPO MULTIDISCIPLINAR



Cristina Serrano
Trabajadora social
Correo electrónico:
tecnicodeapoyo@dislabor.com



Nuria Moreno
Psicóloga
Correo electrónico:
nuria.moreno@dislabor.com



Paula Torres / Delegación Valencia
Trabajadora social
Correo electrónico:
ptorres@dislabor.com