



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



CUIDANDO NUESTRA SALUD MENTAL

Oficina de Desarrollo del Talento Humano

Salud Mental

Junio 2024

¿ Que es la Salud Mental ?

La Organización Mundial de la Salud (OMS 2022), afirma que la **Salud Mental**, es un estado de bienestar en el cual, cada persona desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructifera; *aportando con su esfuerzo a la comunidad.*

¿ Como cuidamos nuestra Salud Mental?

- Conservar las rutinas diarias de:
 - Levantarse y acostarse todos los días a una hora similar.
 - No descuide su higiene personal
 - Tome comidas saludables en horarios fijos.
 - Realice ejercicios de manera habitual
 - Establezca horarios para trabajar y para descansar
 - Reserve tiempo para hacer cosas que le gustan

¿ Como cuidamos nuestra Salud Mental?

- **Reduzca la exposición a noticias negativas:**
Es necesario limitar la frecuencia con que se ve, lee o escucha noticias que le causen preocupación o tensión, solo infórmese de las noticias un tiempo limitado y determinado.
- **Mantenga contacto social con amigos y familiares**
converse con ellos, disfrute de un tiempo agradable tomando un café o comiendo algo.

¿ Como cuidamos nuestra Salud Mental?

- Evite el consumo de alcohol y las drogas:

No empiece a consumir alcohol si nunca lo había hecho, evite utilizar el alcohol y las drogas para enfrentarse al miedo, la ansiedad, el aburrimiento o el aislamiento social. El abuso de alcohol está asociado a un mayor riesgo de infecciones.

- No abuse de los videojuegos:

Aunque los videojuegos pueden ser una forma de relajarse, es necesario asegurarse de mantener el equilibrio con sus actividades sin utilizar un dispositivo electrónico.

¿ Como cuidamos nuestra Salud Mental?

- Desarrollar un significado y propósito en la vida:
Puede ser a través del trabajo, un voluntariado, aprender nuevas habilidades o explorar su espiritualidad.
- Técnicas de relajación: ayuda en la disminución de la presión arterial y reduce la tensión muscular y el estrés.
- Utiliza la regla 10 – 10 – 10:
cuándo estés con ansiedad por alguna decisión que vas a tomar, **preguntate:** cuáles serán las consecuencias de tú decisión en 10 minutos, 10 meses y 10 años.



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



GRACIAS
