

A photograph of a sunset over the ocean. The sky is filled with soft, colorful clouds in shades of orange, yellow, and blue. The sun is low on the horizon, creating a bright glow. The ocean is dark blue with white-capped waves rolling in.

CONCIENCIA SOBRE

Salud Mental

Clase de 2028
Lección de noveno grado

Chris Carrillo
Sue Avrit
+ Equipo de Guía

Prueba Previa

Escanear código QR



White Noise:
Rainstorm



TUS CONSEJEROS



Mr. Carrillo
A-L



Mrs. Avrit
M-Z



Mr. Hernandez
Intervención / Centro de Bienestar



Agenda

- **Identificar qué es la salud mental**
- **Reconocer los factores estresantes que pueden causar ansiedad y depresión.**
- **Entender que está sucediendo en tu cerebro**
- **Identificar habilidades de afrontamiento positivas y negativas.**
- **Señales de que puedes necesitar más ayuda y cómo pedirla**



¿CÓMO SE MIRA ESTAR MENTALMENTE SALUDABLE?

Un estado de bienestar es cuando los **individuos realizan su propio potencial**, pueden **hacer frente a las tensiones normales** de la vida y pueden contribuir y ser un **miembro productivo de la sociedad**.

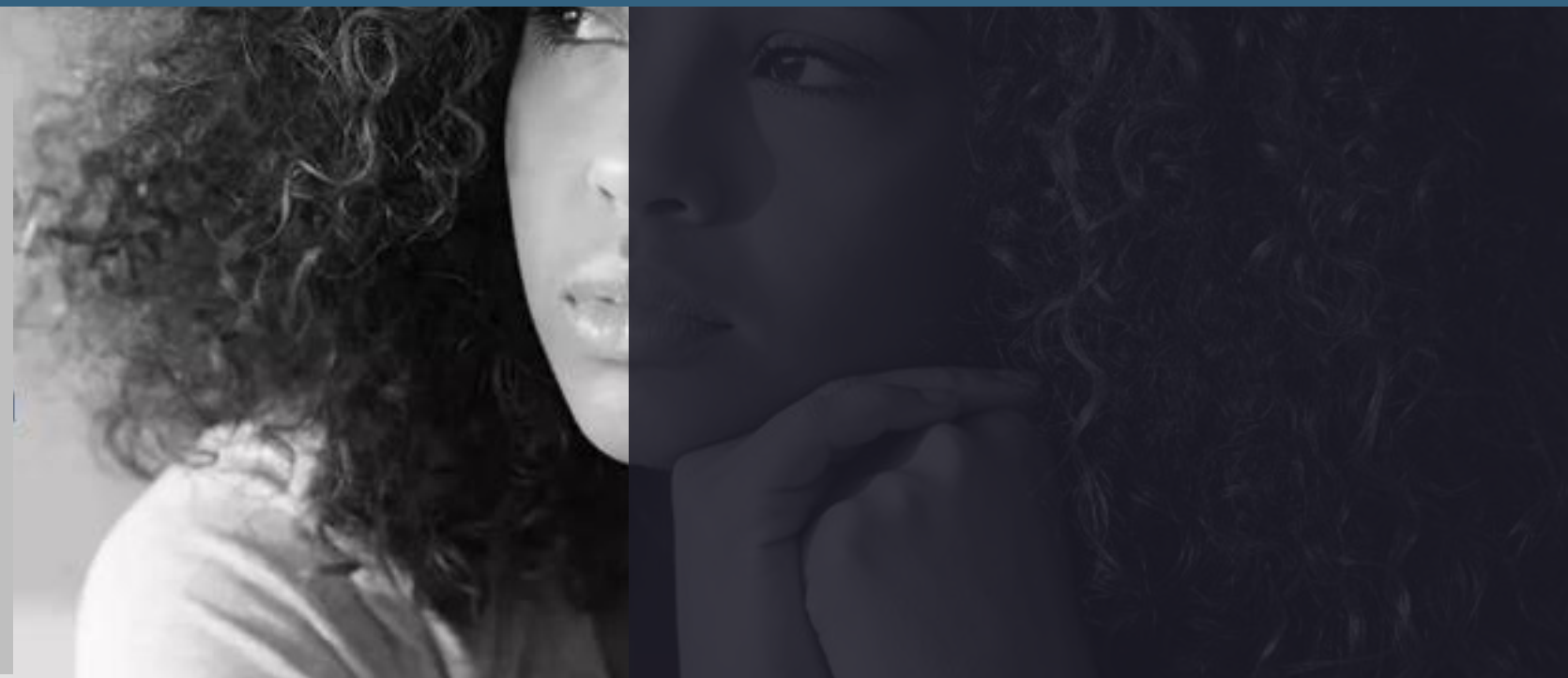
- Sentirse bien
- Piensa claramente
- Disfruta la vida
- Hacer frente al estrés de la vida
- Trabajar productivamente
- Estar físicamente sano
- Tener buenas relaciones
- Hace contribuciones significativas a su comunidad
- Desarrolla todo tu potencial

¡Definitivamente **NO** es fácil ser adolescente!

A veces es difícil evitar sentirse estresado y la presión puede acumularse en muchas áreas de la vida (socialmente, en la escuela, en el hogar y al tomar decisiones importantes en la vida).



Preocuparse por estas presiones es **NORMAL**. Pero sentirse **MUY** triste, desesperado o inútil puede ser una señal de un problema de salud mental.



FACTORES ESTRESANTES

DE LA PREPARATORIA

trauma calificaciones

relaciones

salud

pérdida

ser aceptado

autoestima

acoso

vida familiar

Sentirse solo

hablar en público

cantidad de trabajo

violencia

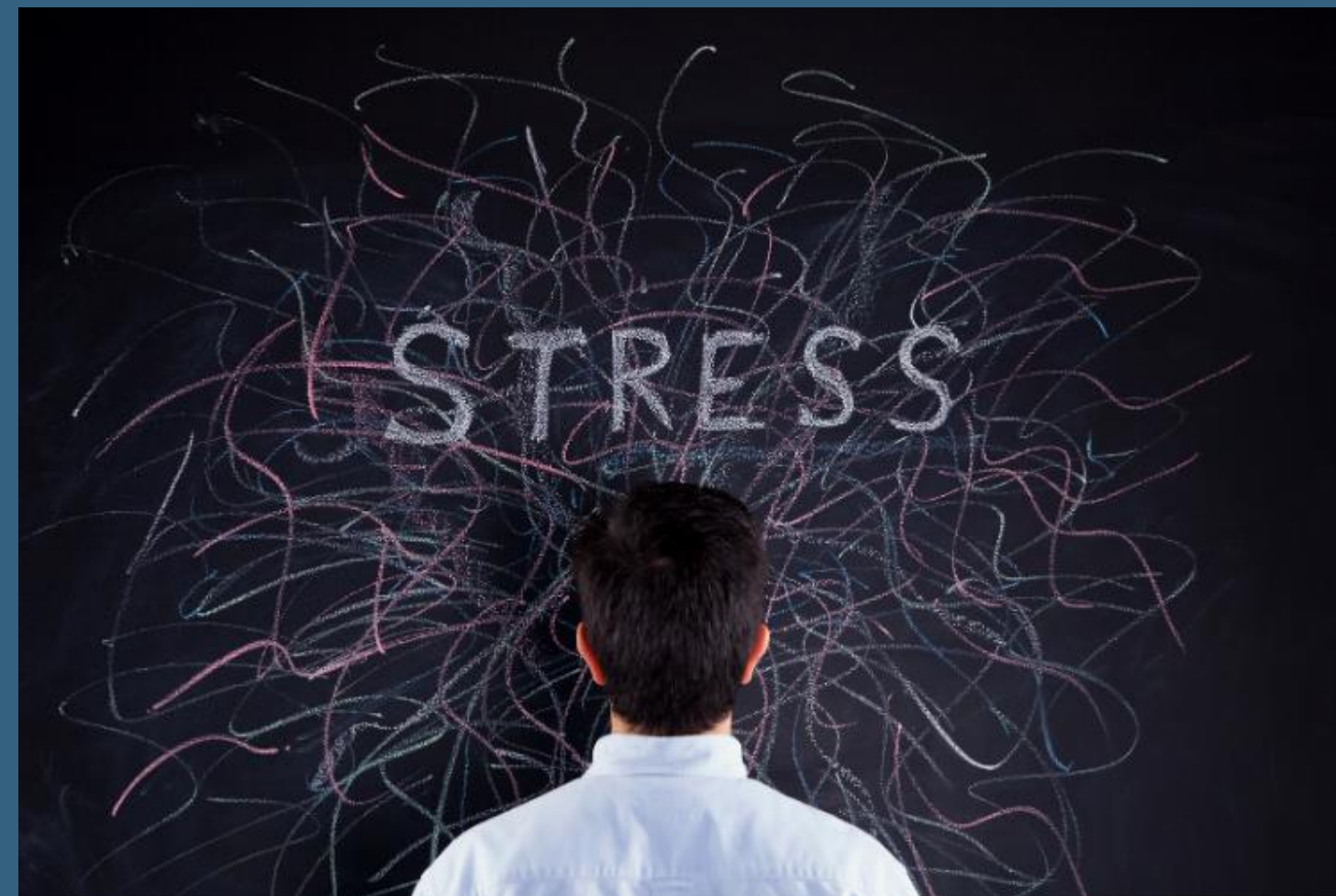
exámenes

administración del tiempo

futuro planes

apariencia

presión entre amigos



dinero lástima
depresión divorcio

prioridades
duelo

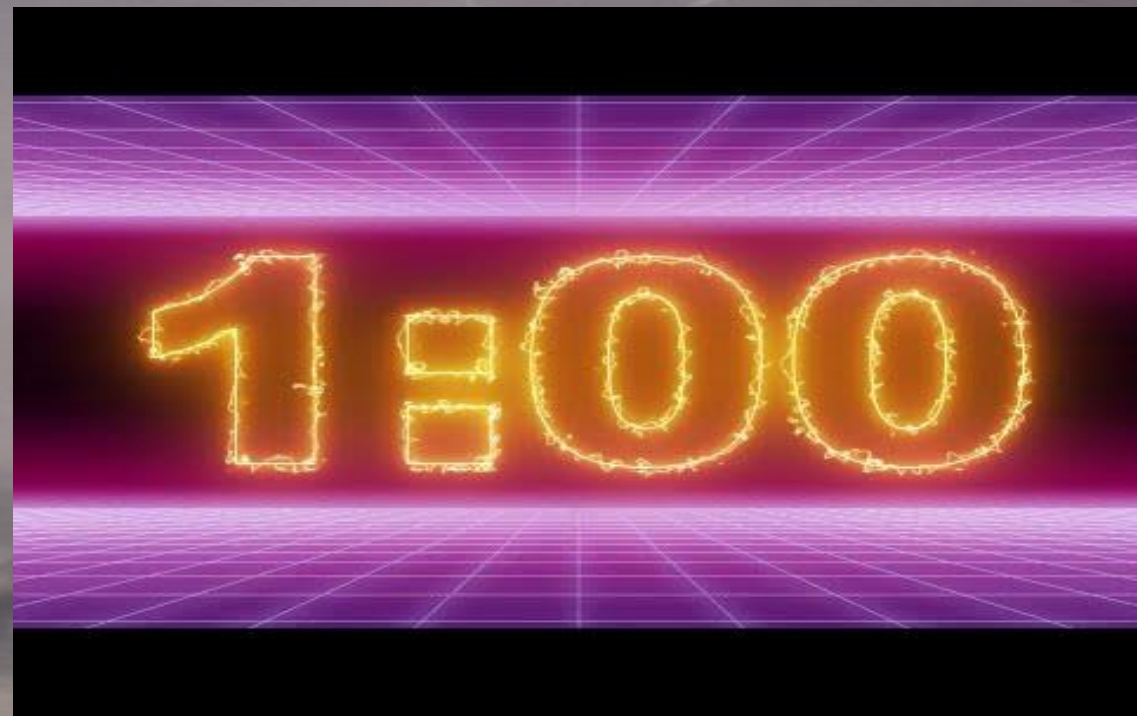
REDES SOCIALES

comparación

¿QUÉ CAUSA

TU ESTRÉS?

1 MINUTO EN PAREJA Y COMPARTE CON TU VECINO





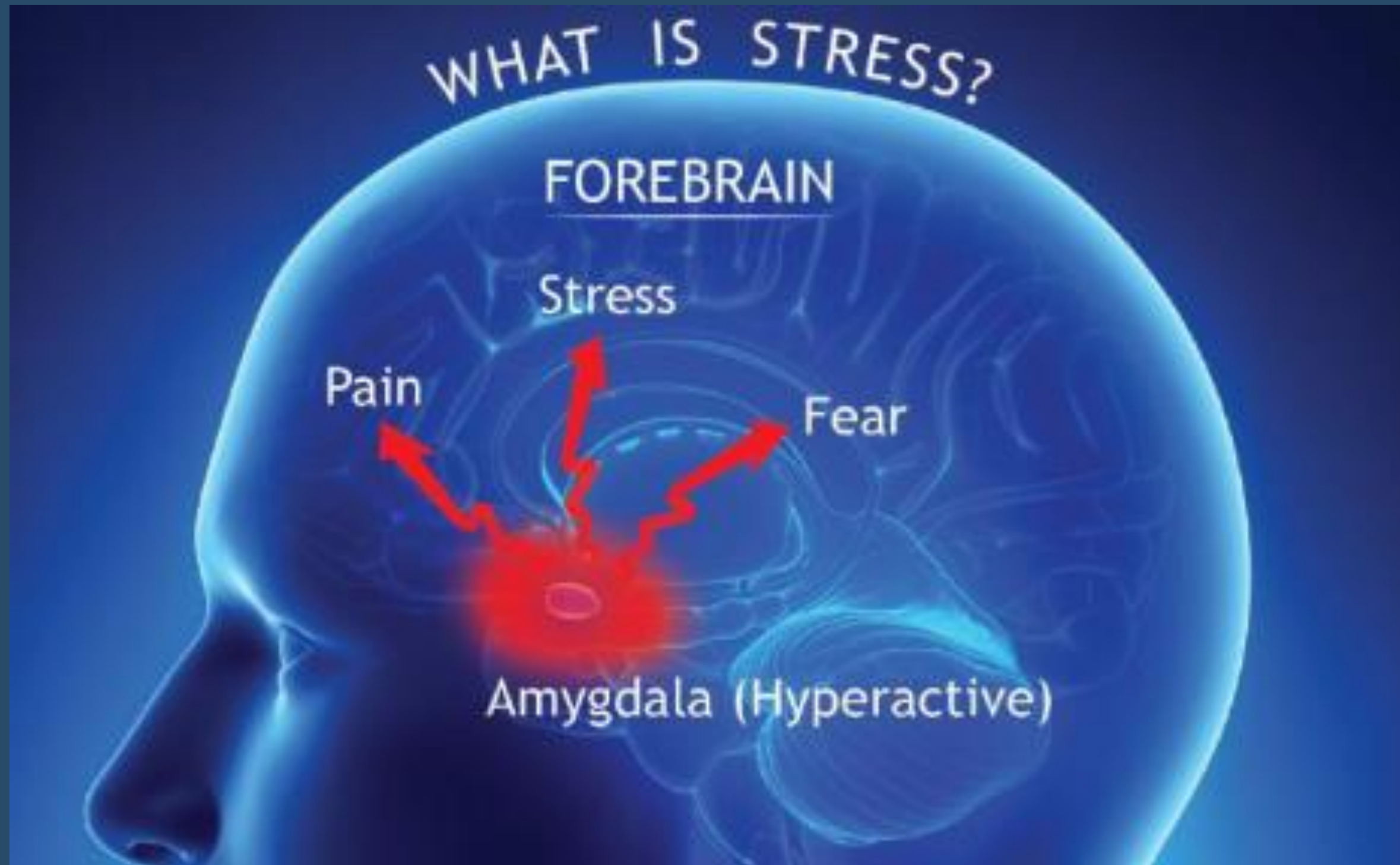
¿QUÉ PASA EN TU CEREBRO

CUANDO TE SIENTES ESTRÉS O ANSIOSO?

CÓMO EL
ESTRÉS
CRÓNICO PUEDE
AFECTAR EL
CEREBRO



Tu AMYGDALA está causando tu respuesta DE VUELO, LUCHA Y CONGELACIÓN



¿Cuáles son

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO NEGATIVAS

Hacer esto causará más daño
a largo plazo.

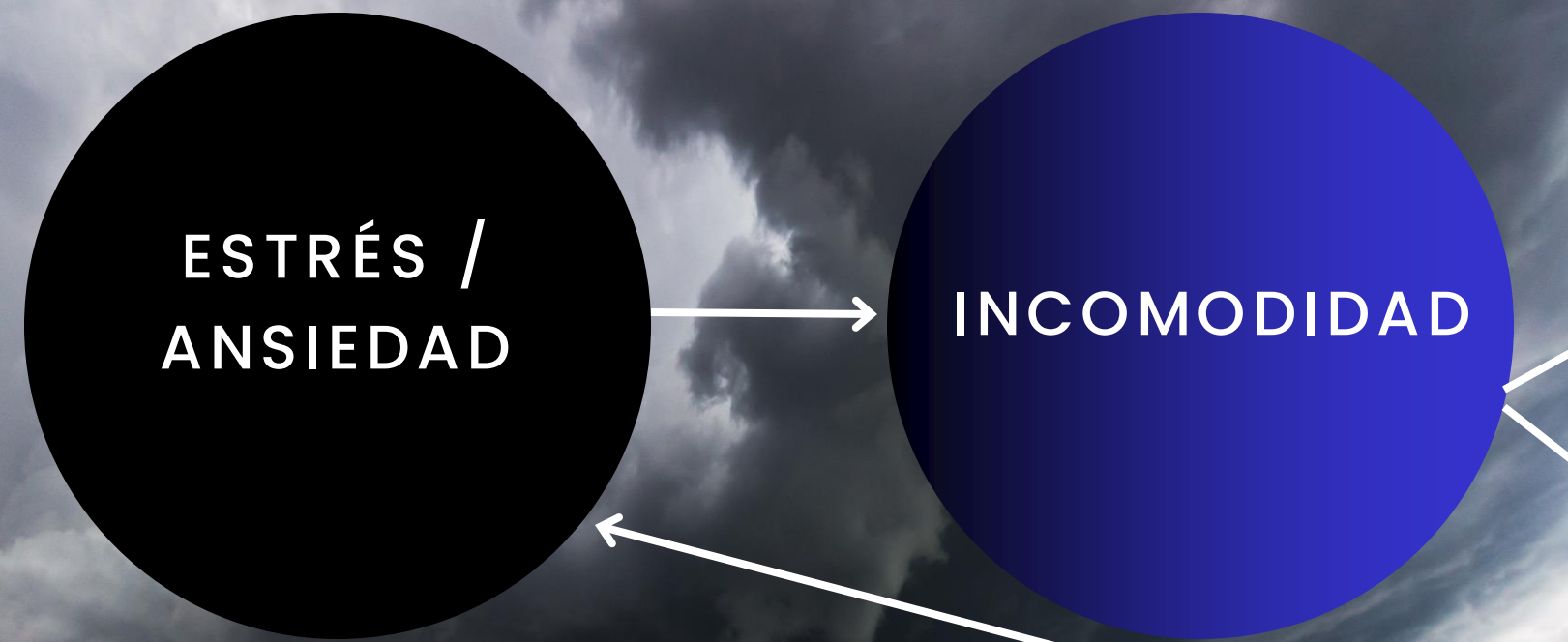
HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO POSITIVAS

Hacer esto te calmará y no
tiene efectos secundarios
dañinos

algunos ejemplos?

ESTRÉS/ANSIEDAD y CICLO DE AFRONTAMIENTO

La ansiedad no es inherentemente mala. Puede ayudarte a evitar peligros y tomar medidas. Nos dice que algo es importante en tu cerebro. (ansiedad = excitación) . Estas dos cosas crean la misma reacción química en el cerebro.



La ansiedad se vuelve desordenada cuando **comienza a apoderarse de tu vida** e interfiere con tu funcionamiento. Empiezas a evitar cosas y la ansiedad **empeora con el tiempo**.



DECISION IMPORTANTE

Rompe el ciclo y crea nuevas neurovías



Te quedas en el círculo de la ansiedad

siéntate con tu ansiedad y haz estas cosas para reconectar tu cerebro

si haces esto, permaneces en el mismo ciclo de estrés/ansiedad

HABILIDAD DE
AFRONTAMIENTO
POSITIVO

HABILIDAD DE
AFRONTAMIENTO
NEGATIVO

SAL AFUERA

MUEVE TU CUERPO

RESPIRACIÓN PROFUNDA

BEBER AGUA

CUENTA AL REVÉS

¡ENFÓCATE EN AHORA!
Suspirar, oír, ver, oler

HABLAR POSITIVO
(DI 3 COSAS)

TRAZA TU MANO

SOSTENER ALGO

COMER ALGO DULCE

escucha musica elevadora

limpia tu cuarto

habla con tus padres o un amigo/a

ver una película para sentirse bien

observa la naturaleza

ir a caminar

dibujar o colorear

escuchar un podcast

siéntate al sol con los ojos cerrados

Lee un libro

tocar un instrumento

sostener un cubito de hielo

bebe té caliente / come tu comida favorita

escribir una lista de agradecimiento

Estirar / levantar pesas

evitar la situación

deja de hablar con la gente

comportamiento riesgoso

ira - pelear

abuso de drogas y alcohol

promiscuidad sexual

diálogo interno

negativo/comparación

autolesiones

cortar/quemar/tirarse del pelo

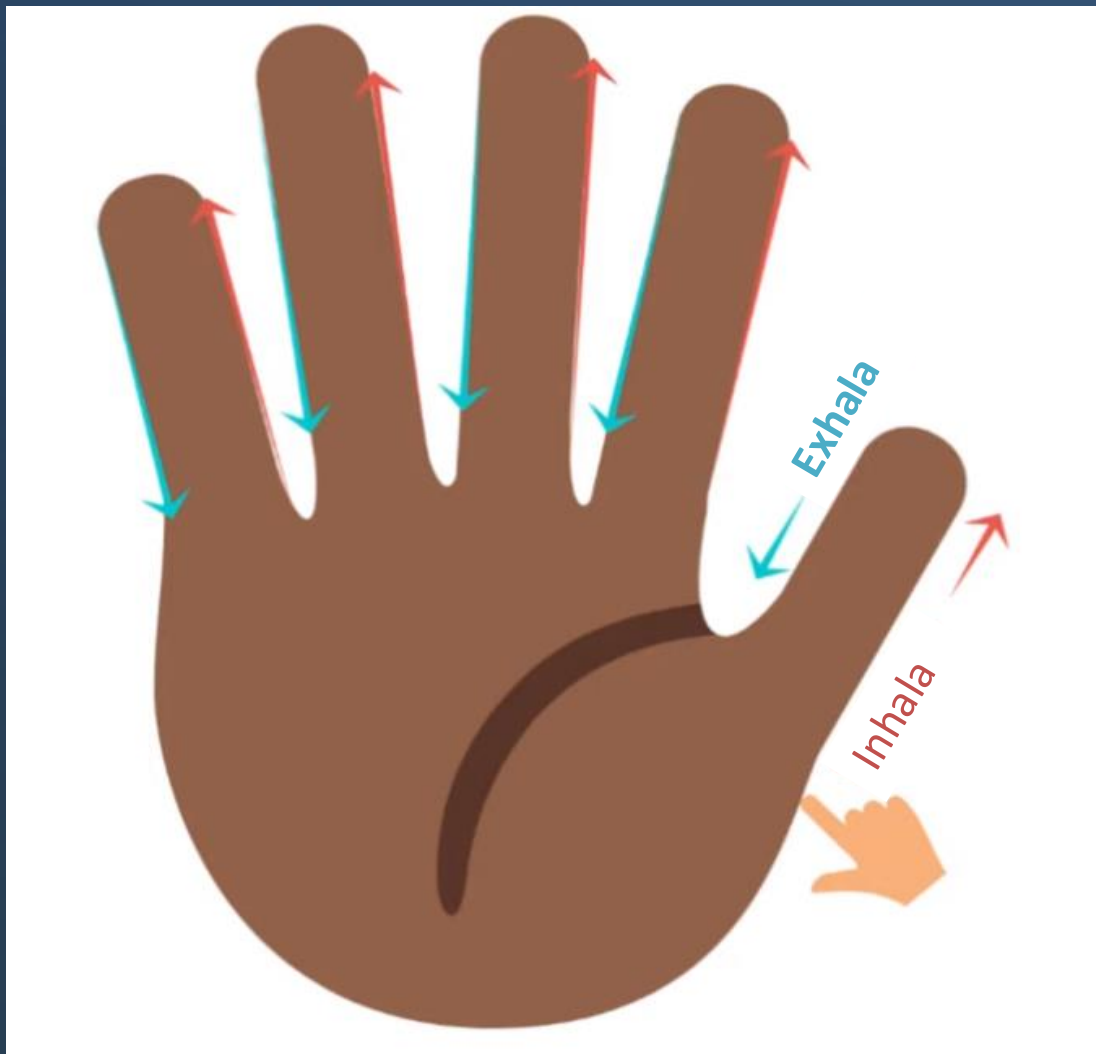
desplazamiento sin fin / redes sociales

comer en exceso / limitar la comida

gastar dinero / apostar

PRÁCTICA: Encuentre lo que funcione para usted

1. Respiración lenta y profunda



2. Cuenta al revés en tu cabeza

10 - 9 - 8 - 7 - 6 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0

3. Cuéntate 3 hechos que observes

- "Estoy bien, no corro peligro."
- "Son las 9:30 am en la clase de ciencias".
- La fecha es []

4. Mira hacia el cielo/techo y describe cada detalle que veas.

5. Levántate / estírate / toca algo / sacude el cuerpo

6. Agarra algo: Un bolígrafo, papel, piedra, etc.

7. Si puedes, sal para afuera

8. Escuche sonidos o música relajantes.

SIGNOS TEMPRANOS DE LA DEPRESIÓN

PUEDES NECESITAR AYUDA

Comer o dormir demasiado o muy poco

Sentirse inusualmente confundido, olvidadizo, nervioso, enojado, molesto, preocupado, o asustado

Gritar o pelear con familiares y amigos

Alejarse de las personas y de las actividades habituales.

Fumar, beber o consumir drogas más de lo habitual

Experimentar cambios de humor severos que causan problemas en las relaciones

Tener poca o ninguna energía

Sentirse impotente o desesperado

Tener pensamientos y recuerdos persistentes que no pueden sacar de la cabeza

Sentirse entumecido o como si nada importara

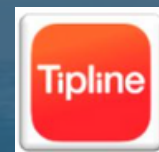
Tener dolores y molestias inexplicables

Escuchar voces o creer cosas que no son ciertas

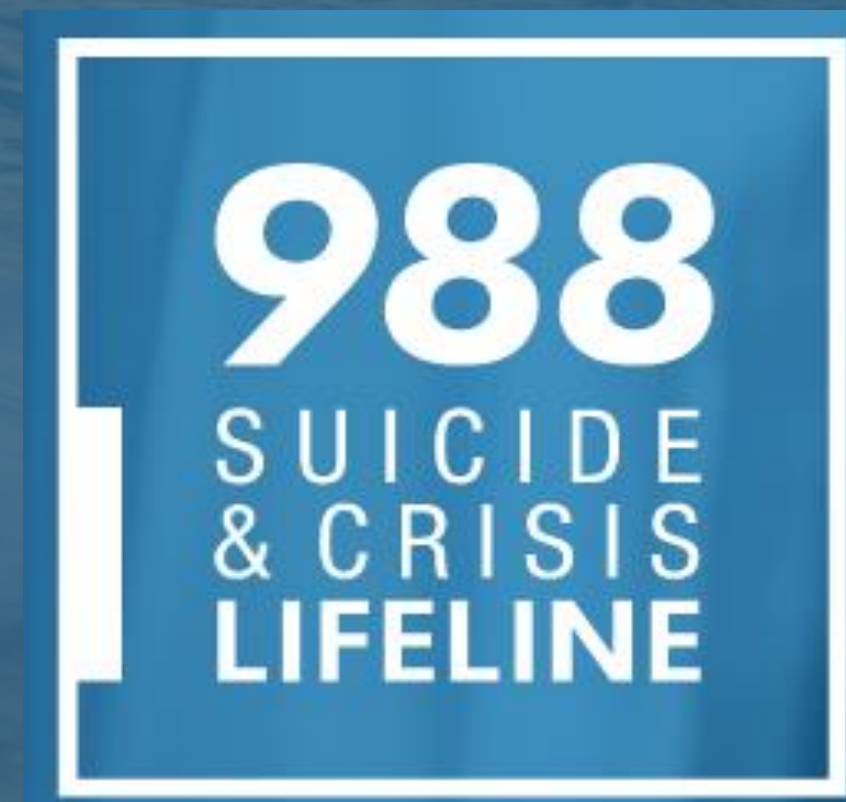
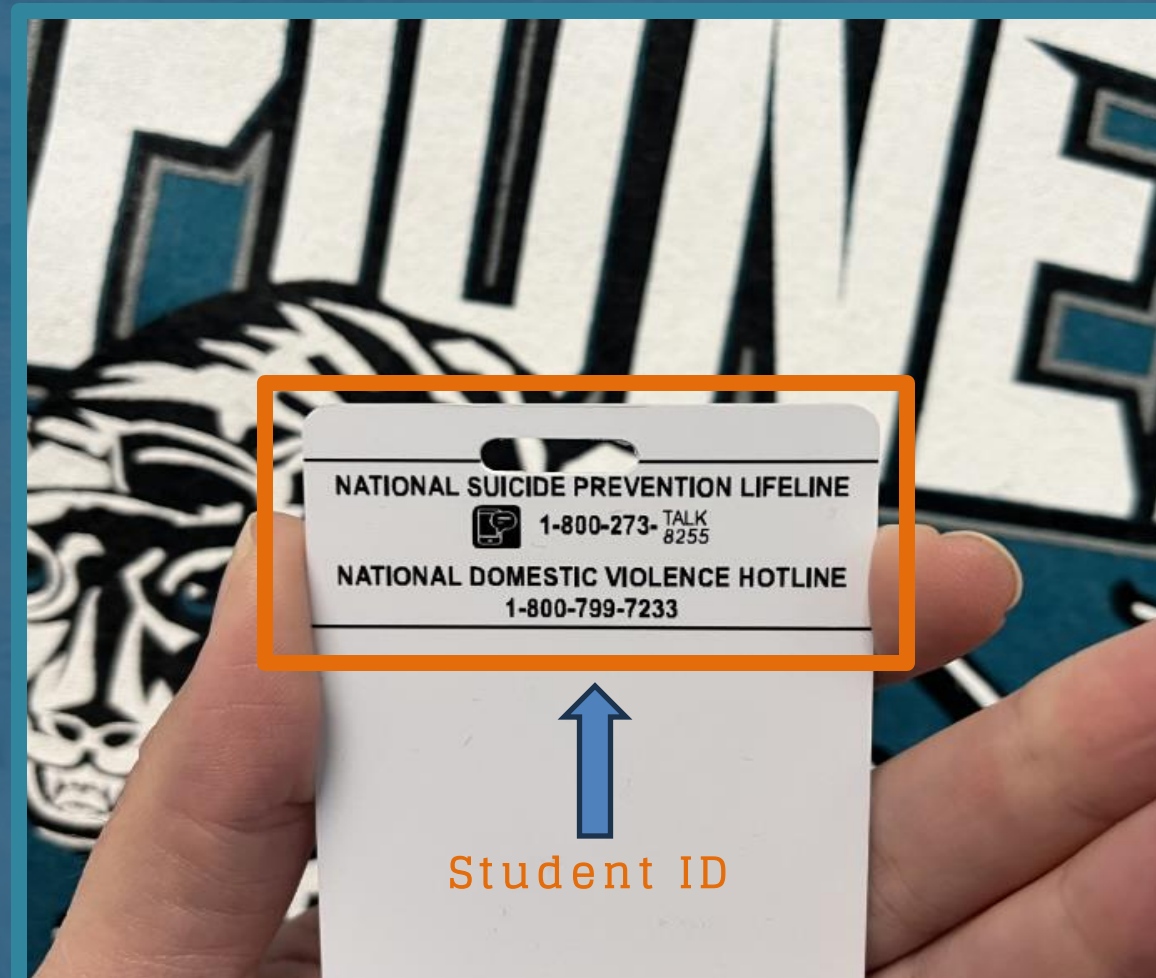
Pensar en hacerse daño a si mismo a a otros

CÓMO OBTENER AYUDA

- **DILE A ALGUIEN** – FAMILIAR, AMIGO, MAESTRO, ENTRENADOR, CONSEJERO, MÉDICO, ADULTO DE CONFIANZA.
- Entra a la Oficina de Consejería (CENTRO DE BIENESTAR).
- SI NOTAS A UN AMIGO QUE ESTÁ BATALLANDO, O VES ALGO, **DIGA ALGO A UN ADULTO.**
- PVHS TIPLINE.



EMERGENCIA



POST-PRUEBA



ÚNETE AL CLUB DE NAMI

