

ORIENTACIONES PARA ADOLESCENTES SOBRE SALUD MENTAL

MESA SALUD INTEGRAL
CICLO CIUDADANÍAS ADOLESCENTES
PROGRAMA ADOLESCENCIA
SUBDIRECCIÓN GENERAL PROGRAMÁTICA

CON EL AVAL DEL PROGRAMA ADOLESCENCIA
DEL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



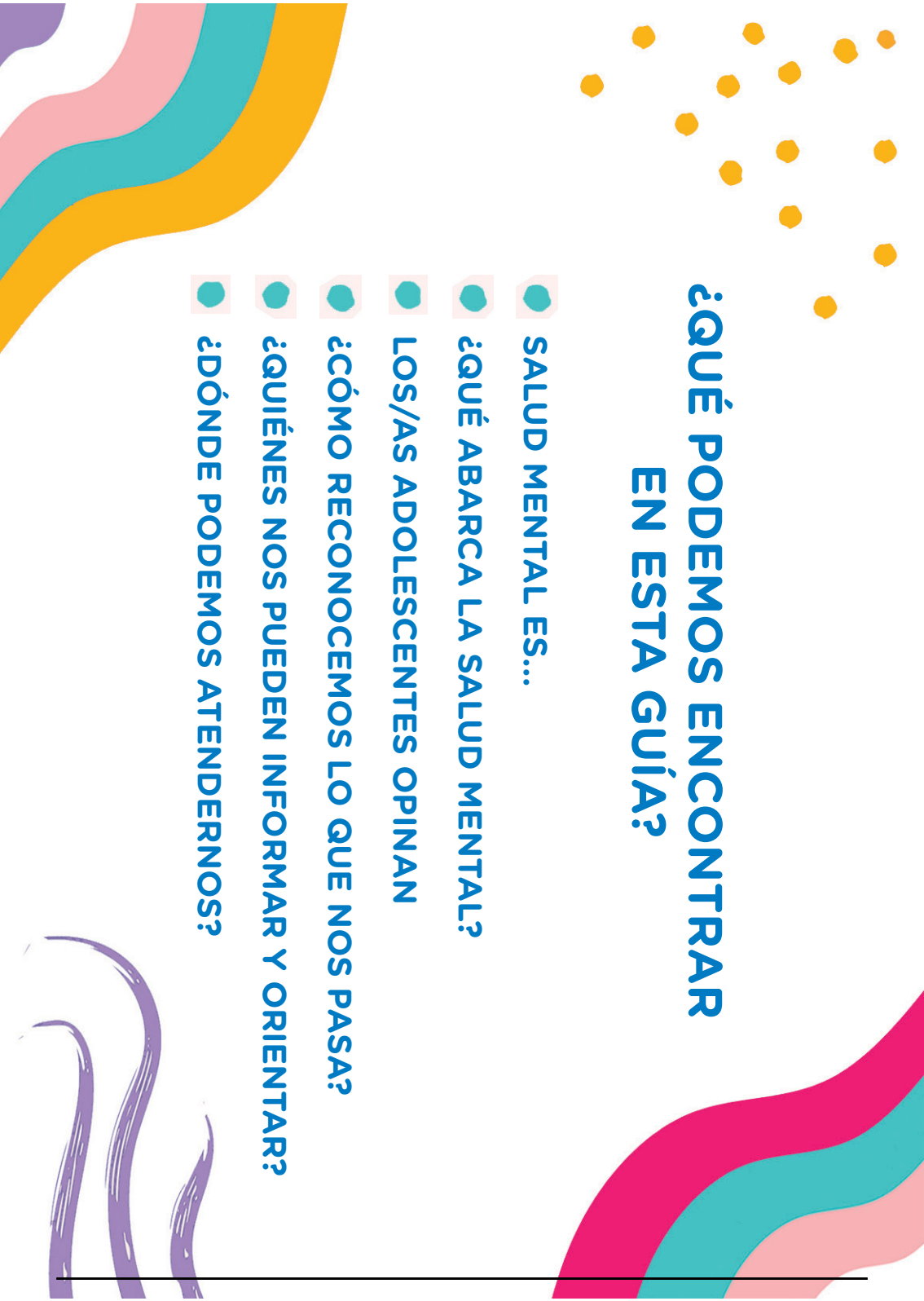
Ministerio
de Salud Pública

 Instituto del Niño y
Adolescente del Uruguay





¿QUÉ PODEMOS ENCONTRAR EN ESTA GUÍA?

- SALUD MENTAL ES...
 - ¿QUÉ ABARCA LA SALUD MENTAL?
 - LOS/AS ADOLESCENTES OPINAN
 - ¿CÓMO RECONOCEMOS LO QUE NOS PASA?
 - ¿QUIÉNES NOS PUEDEN INFORMAR Y ORIENTAR?
 - ¿DÓNDE PODEMOS ATENDERNOS?
- 



**LA SALUD MENTAL
ES EL BIENESTAR EMOCIONAL,
PSICOLÓGICO Y SOCIAL
ES PARTE
DE LA SALUD GENERAL DE LA PERSONA,
Y POR ESO SE DEBEN ATENDER JUNTAS**



LA SALUD MENTAL
TIENE QUE VER
CON EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA PERSONA,
POR LO TANTO
PUEDE CAMBIAR A LO LARGO DE LA VIDA
NO ES ALGO DEFINITIVO



**POR ESO
HAY MOMENTOS QUE SE VE TODO BIEN
Y MOMENTOS QUE TODO PARECE GRIS...**

**MOMENTOS DE DISFRUTE
Y OTROS DE GRAN ENOJO,
ANGUSTIA, ESTRÉS...**





¿QUÉ ABARCA LA SALUD MENTAL?

- **Nuestro cuerpo, pensamientos, sentimientos y emociones**
- **Nuestras relaciones con las personas, con los animales y la naturaleza**
- **Abarca las cosas que nos pasan y cómo nos afectan**

LOS/AS ADOLESCENTES OPINAN QUE SALUD ES:

Ser uno mismo

Tener salidas para hablar

Jugar

Comer bien, comer sano

Escuchar la música
que nos gusta

Besarse

LOS/AS ADOLESCENTES OPINAN QUE SALUD ES:

Ser feliz

Cuidar el medio ambiente

Cuidar la higiene

Protección

Relaciones sanas

Hacer deporte

Sentirse en paz

LOS/AS ADOLESCENTES OPINAN QUE SALUD ES:

Dormir

**Compartir
con seres queridos**

**Conversar
sobre los problemas**

No sobreexigirse

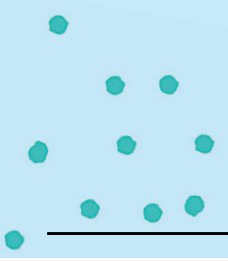
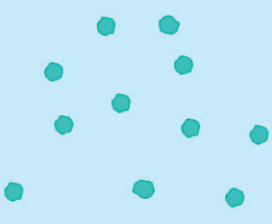
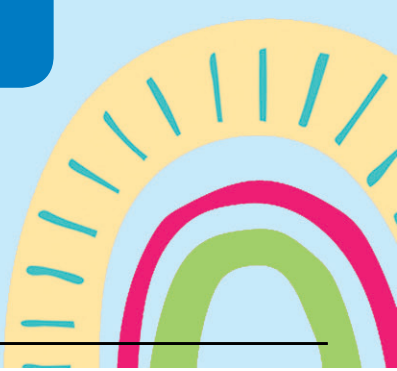
Ir al dentista

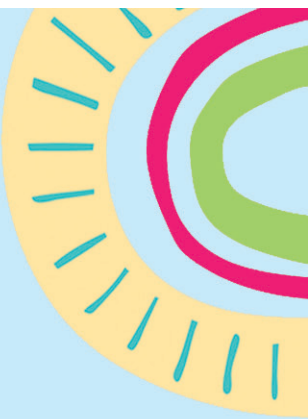
Cuidar el corazón

¿CÓMO RECONOCEMOS LO QUE NOS PASA?

TENEMOS QUE ESTAR ATENTOS A:

- ❌ **Comer en exceso o no comer**
- ❌ **Dormir todo el día o no poder dormir**
- ✅ **Sentir mucho cansancio**
- ❌ **No tener voluntad para salir, bañarse, hablar, jugar o estudiar**



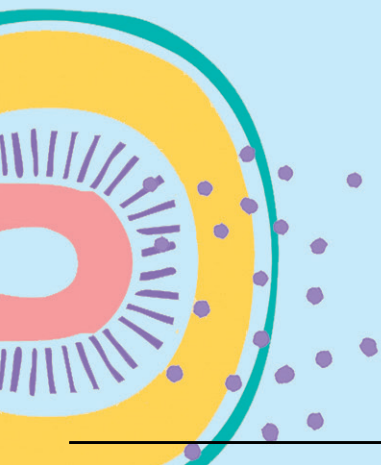
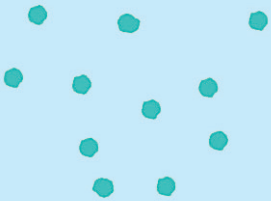


¿CÓMO RECONOCEMOS LO QUE NOS PASA?



TENEMOS QUE ESTAR ATENTOS A:

- ✓ No poder salir de los pensamientos negativos
- ✓ Sentir mucha tristeza o sentir mucho enojo
- ✓ No poder disfrutar como antes
- ✓ Golpear la pared, lastimarse, romper cosas, insultar





SI TENÉS ALGUNA
DE LAS ANTERIORES SEÑALES
O LAS VES EN ALGÚN AMIGO/A,
NO TE QUEDES SOLO/A

HABLALO CON AMIGOS/AS,
CON PERSONAS ADULTAS DE TU CONFIANZA
O CON PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL

¿QUIÉNES PUEDEN ORIENTARNOS E INFORMARNOS SOBRE SALUD MENTAL?

- Psicólogos de los centros educativos y equipo docente
- Psicólogos de los centros juveniles y equipo del centro
- Talleres en los centros juveniles sobre salud mental, consumos problemáticos, violencia

¿DÓNDE PODEMOS ATENDER NUESTRA SALUD MENTAL?

- Policlínicas de ASSE
- Policlínicas de las Intendencias
- Policlínicas de los prestadores de salud privados (mutualista)
- Espacio Salud INAU



Ministerio
de Salud Pública

**mau** | Instituto del Niño y
Adolescente del Uruguay

CON EL AVAL DEL PROGRAMA ADOLESCENCIA
DEL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

SUBDIRECCIÓN GENERAL PROGRAMÁTICA

PROGRAMA ADOLESCENCIA
CICLO CIUDADANÍAS ADOLESCENTES

MESES SALUD INTEGRAL

ADOLESCENCIA GUÍA MESA SALUD