



TUTORIA: 3° Y 4° DE SECUNDARIA.

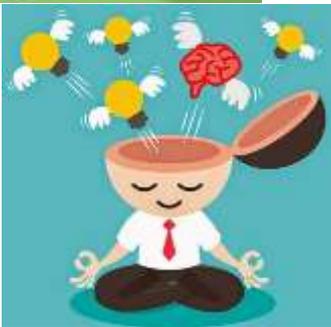
FECHA: 20/10/2020.

TEMA: “TÉCNICAS PARA EL CUIDADO DE MI SALUD MENTAL”.

¿QUÉ BUSCAMOS? Que las y los estudiantes reflexionen e identifiquen los aspectos que contribuyen el desarrollo de una buena salud mental a través de diversas técnicas.

LEEMOS LA SIGUIENTE HISTORIA:

HISTORIA N° 01: ÁLEX (CHIMBOTE). Yo quisiera es que me puedan orientar sobre lo que me está sucediendo, en las últimas dos semanas me he sentido algo tenso y pensativo con todo esto del aislamiento voluntario, empiezo a extrañar a mis amigas y amigos y quisiera que ya pronto se encuentre la vacuna para volver a la normalidad, estoy algo bajoneado y algo ansioso porque ya no puedo salir a jugar fútbol con mis amigos; antes pichangueábamos todos los viernes por el cole, pero ahora no se puede, aunque entiendo que debemos cuidarnos y cuidar a los demás se sienten ¿A ustedes les pasa? ¿Se sienten como yo? ¿Que hacen cuando se sienten así?



RESPONDE LAS PREGUNTAS:

1. ¿Qué entendemos por Salud Mental?

2. ¿Cómo la pandemia puede haber afectado la salud mental de las personas?

3. ¿Qué podemos recomendarle a Alex para que mejore su salud mental?

TIPS DEL TUTOR:

LA SALUD MENTAL:

Es un estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades y es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad.

-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.

- ✓ Enfrentar el estrés de la vida.
- ✓ Estar físicamente saludable.
- ✓ Mantener buenas relaciones.
- ✓ Contribuir en forma significativa a la comunidad.
- ✓ Trabajar productivamente.
- ✓ Alcanzar su completo potencial.

¿Qué podemos hacer para cuidar de nuestra salud mental?

- Ⓜ No te satures de información, reserva un momento del día o la semana.
- Ⓜ Debes mantener un lenguaje positivo sobre ti mismo.
- Ⓜ Realiza actividades que te gusten, es decir tomar un tiempo para ti.
- Ⓜ Mantener una rutina, pero sin agobiarnos.
- Ⓜ Expresar lo que estamos sintiendo.
- Ⓜ Practicar la gratitud (ser agradecido) Esto significa estar agradecido por las cosas buenas de su vida.

LLEVAMOS A LA PRÁCTICA LO APRENDIDO

RETO: “TÉCNICAS PARA EL CUIDADO DE MI SALUD MENTAL”

INSTRUCCIONES.

1.- En una hoja escribir el siguiente título: “MI SALUD MENTAL”, luego elegir dos colores de lapicero, plumones o colores:



- color 1: escribimos aquellas cosas que contribuyen a mantener una buena salud mental.

- color 2: escribimos aquello que no contribuye a tener una buena salud mental.

2.- Habiendo identificado aquello que nos hace bien y aquello que no nos hace sentir bien; en una hoja nueva escribiremos qué podemos hacer para mejorar aquello que no nos hace sentir bien.

3.- Llevar a la práctica aquellas acciones que nos permitirán afrontar aquello que no nos hace sentir bien para mejorar y cuidar de nuestra salud mental.

4.- escribiremos cinco acciones que podemos realizar en la semana para cuidar de la Salud Mental de nuestra familia.

CHAU HASTA LA PRÓXIMA