



Curridabat
CIUDAD DULCE



Actividad didáctica: tareas para cuidar de su salud mental

Oficina de Salud Integral
Dirección de Responsabilidad Social

¡Su salud mental importa!

A continuación se presentan una serie de recomendaciones y actividades que le pueden ayudar a cuidar de su salud mental

01. ¿Cuáles son mis activos en salud?

Los activos en salud son recursos o factores personales, familiares y comunitarios que puedan ayudarte a transitar mejor en estos tiempos de cambio e incertidumbre. Todos tenemos herramientas y estrategias de afrontamiento de las que muchas veces no somos conscientes, ¿Cuáles son las tuyas?



Mis activos en salud/factores protectores		
Personales	Familiares y amigos	Comunitarios
¿Qué actividades o características poseo que me generan bienestar?	¿Qué actividades o características tienen mis familiares y/o amigos que me generan bienestar?	¿Qué características tiene la comunidad donde vivo que me genera bienestar?

02. Todos necesitamos ser escuchados!

Practique la comunicación y la escucha empática. Permita que otros y usted, compartan libremente sus emociones y pensamientos.

Además, recuerde que nuestro cantón cuenta con profesionales en salud mental en los que puede encontrar apoyo, sentirse escuchado, validado, cambiar de perspectiva y aprender de su situación.



Contactos para emergencias psicológicas. Atención Gratuita	
Despacho psicológico 24/7	1322
Línea de apoyo para hombres Horario: Lunes a domingo de 10: am a 4:00 pm	2234-2730
WhatsApp PANI (exclusivo para niños/as y adolescentes) Horario: 7:30 am- 4:00 pm de lunes a viernes.	8989-1147
INAMU (Asesoría jurídica y psicológica) correo: delegación@inamu.go.cr	2527 3761 y 2527 1911
Oficina de Género (Municipalidad de Curridabat) Horario: 7:30 am- 4:00 pm de lunes a viernes.	2216-5347
Atención de Emergencias de forma inmediata	911

03. Mantenga el cuerpo y la mente activos



Identifique actividades que le apasionan y disfruta hacer, propóngase una meta, disponga de tiempo diario para realizar al menos una actividad y registre sus avances. Puede hacer ejercicio físico, practicar técnicas de relajación, dibujar, hacer manualidades, pintar, entre otras que estén a su alcance.



Actividad	Meta	Tiempo Dedicado	Observaciones ¿Cómo me sentí antes, durante y después de hacer la actividad?

04. Todos hemos pasado por situaciones difíciles!

Explore situaciones pasadas en su vida donde sus activos en salud y estrategias de afrontamiento le permitieron sobrellevar dichos eventos.

Identifique sus capacidades y habilidades puestas en práctica, describa que le ayudo a salir a adelante.



Identifique quienes pertenecen a su red de apoyo, las personas que estuvieron con usted, le acompañaron, escucharon o ayudaron? Esas personas forman parte de su red de apoyo

¡Su salud mental importa!

@Las fotografías e imágenes utilizadas han sido tomadas de Freepik.com