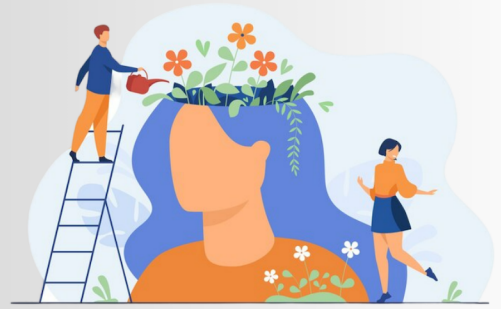


DÍA MUNDIAL DEL BIENESTAR MENTAL DE LOS ADOLESCENTES

2 DE MARZO



HACE QUE NOS
ENCONTREMOS BIEN

AYUDA A CUIDARNOS MÁS

**¿POR QUE ES
IMPORTANTE CUIDAR
TU BIENESTAR
EMOCIONAL?**

NOS RELACIONAMOS MEJOR CON LOS DEMAS

¿COMO CONSEGUIRLO?



APRENDER EL MANEJO DE LAS EMOCIONES:

- FAMILIARIZARSE CON ELLAS, PONIENDOLES NOMBRE
- ACEPTAR LO QUE SENTIMOS EN CADA MOMENTO
- EXPRESAR LAS EMOCIONES O SENTIMIENTOS DE MANERA APROPIADA
- ELIGIR UNA FORMA SALUDABLE DE CUIDARSE

**RECURSOS DE LOS QUE
DISPONEMOS**



1. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN , MEDITACIÓN Y AUTOCONTROL.
2. FOMENTO DEL USO DE ACTIVIDADES CREATIVAS Y SALUDABLES:
EXPRESIONES ARTISTICAS, PINTURA, DEPORTE, BAILE
3. REFUERZO CON PROFESIONALES QUE NOS ORIENTEN Y PROPORCIONEN LAS HERRAMIENTAS ADECUADAS Y APOYO ADICIONAL.



SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
Consejería de Salud y Consumo