

CUADERNILLO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD MENTAL



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SERVICIOS
DE SALUD PÚBLICA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO



CUADERNILLO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD MENTAL

EJERCICIO 1

Así me veo

Instrucciones: Dibuja cómo te ves al mirarte al espejo.



Escribe aquí qué ves en ti cuando te miras al espejo, trata de ver más allá de tu apariencia.

CUADERNILLO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD MENTAL

EJERCICIO 2

¿Cómo me siento?

Instrucciones: Menciona las cosas que te hacen sentir feliz, enojado, triste o sorprendido. ¡Anímate a hablar de tus sentimientos! es importante que aprendas a distinguir lo que sientes en diferentes situaciones.









CUADERNILLO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD MENTAL

EJERCICIO 3

Preguntas

Instrucciones: Traza una línea que conteste la pregunta hacia las características que mejor te definen.

¿CÓMO ME
VEN LOS
DEMÁS?



Inteligente
Burlón
Amigable
Problemático
Educado
Desordenado
Responsable
Irresponsable
Limpio
Desaseado

¿CÓMO ME
VEO YO?



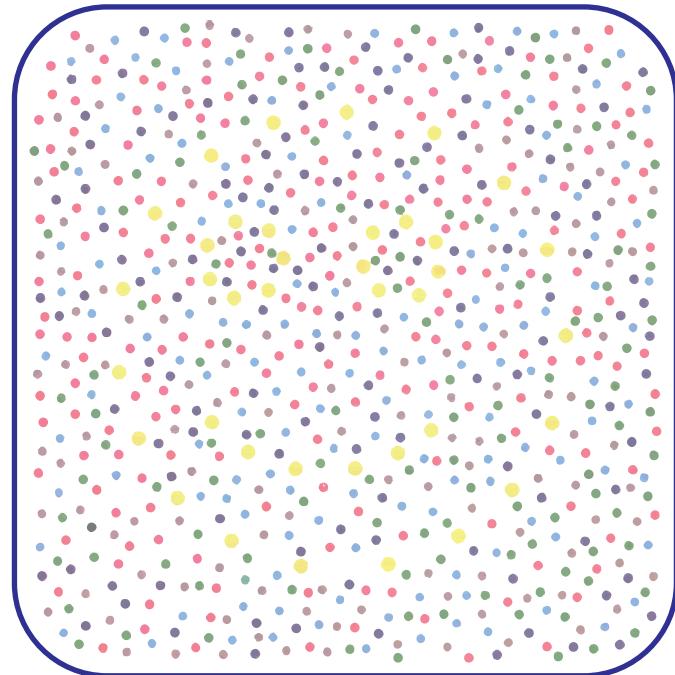
CUADERNILLO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD MENTAL

EJERCICIO 4

Frases positivas

Instrucciones: Lee, identifica y marca de color amarillo las frases positivas del siguiente listado, una vez que hayas realizado esto une los puntos de color amarillo y ve qué figura se forma.

- Levántate a tiempo.
- Recuerda que el desayuno es la comida más importante de tu día.
- Yo puedo disponer de mi tiempo y el de los demás.
- Se amable con las personas que encuentres en tu camino.
- Una taza de café es igual a un buen desayuno.
- Yo no necesito de nadie más.
- Intenta dar lo máximo de tus capacidades.
- Evita decir o hacer lo que no te gustaría que te hicieran.
- Con hacer lo que a mí me toca basta y sobra.
- Disfruta tu tiempo libre cuando hayas terminado tus responsabilidades.
- Busca actividades recreativas.
- Antes de tomar decisiones respira y piensa en las consecuencias.
- Si yo me siento bien, los demás no importan.
- Recuerda que el descanso es muy importante y al dormir tu cuerpo se recupera.
- Hablar de cómo te sientes ayuda a relacionarte mejor.



CUADERNILLO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD MENTAL

EJERCICIO 5

Reglas

Qué reglas existen en tu casa respecto a: escuela, calificaciones, horas de llegada, consumo de botanas y dulces, horarios para uso de dispositivos electrónicos, forma de dirigirte a tus padres, trato con amigos y hermanos.

REGLAS

¿ESTÁS DE ACUERDO?

¿POR QUÉ?

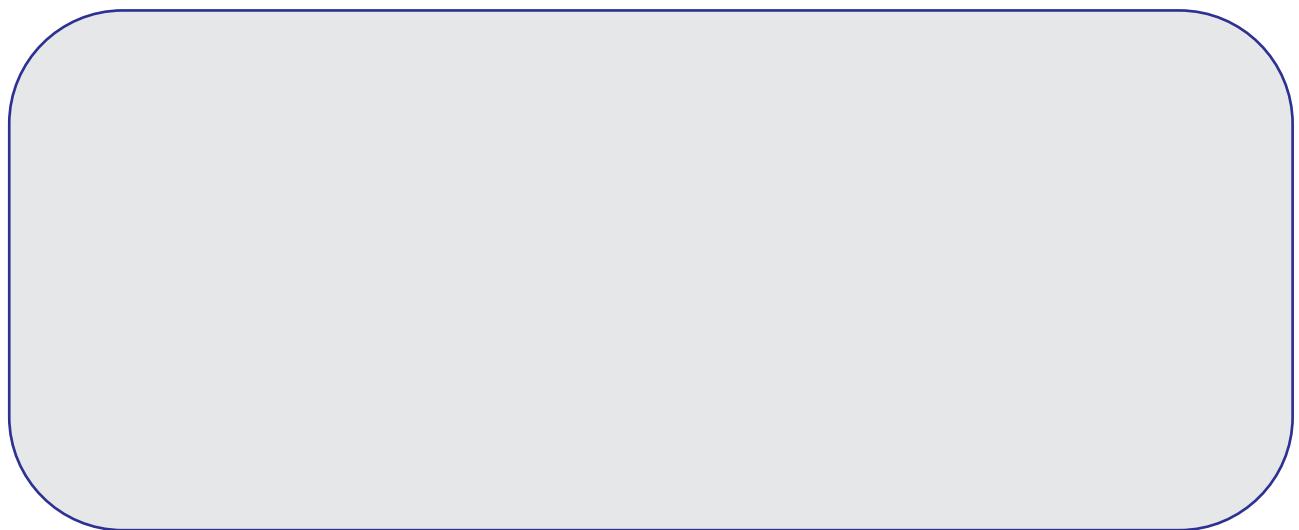
CONSECUENCIA DE NO CUMPLIRLAS

CUADERNILLO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD MENTAL

EJERCICIO 6

Familia

Instrucciones: Dibuja quiénes conforman tu familia.



Elije a la persona en quien confías, subraya su nombre y escribe ¿qué le confiarías?.



Abuelo



Abuela



Mamá



Papá



Tío



Tía



Hermana



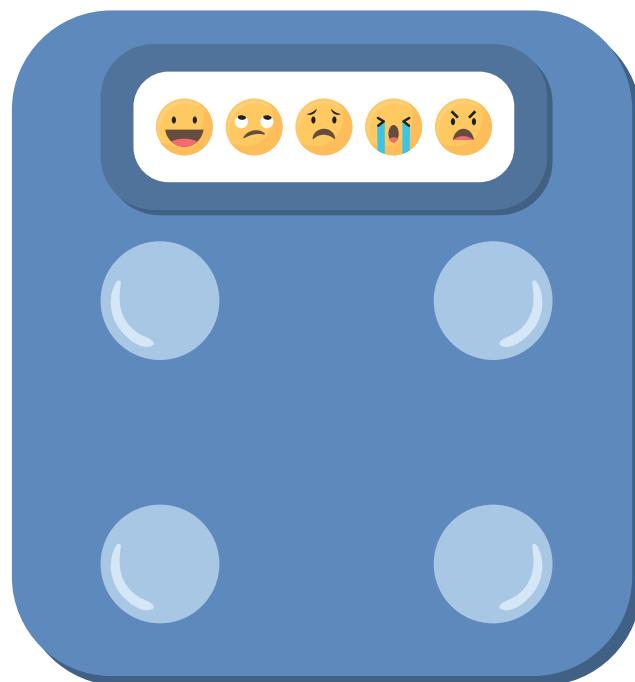
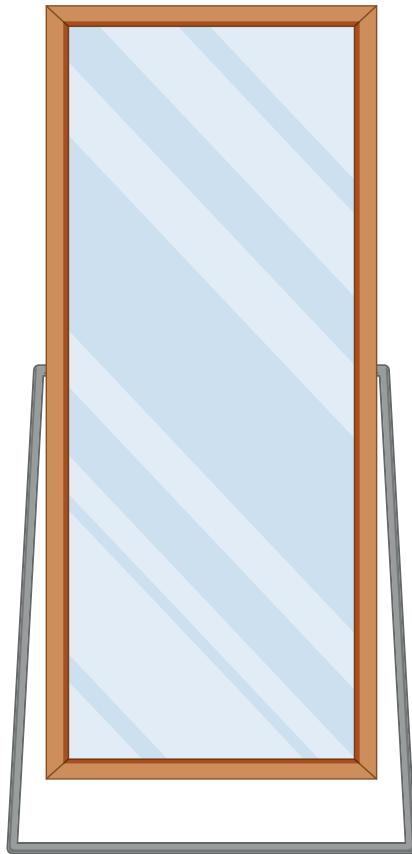
Hermano

CUADERNILLO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD MENTAL

EJERCICIO 7

Emociones

Instrucciones: Dibuja la silueta de tu cuerpo dentro del espejo y después en la báscula de las emociones, encierra en un círculo la carita que refleja cómo te sientes con tu imagen.



Si tu resultado es carita feliz siempre haz cosas que te hagan sentir orgullosa(o) de ti. Recuerda, cuida tu salud.

Si tus resultados son carita de sorpresa, preocupación, tristeza o disgusto ¿qué consideras que puedes hacer para estar feliz con tu imagen?.

CUADERNILLO DE PROMOCIÓN PARA LA SALUD MENTAL

EJERCICIO 8

Sopa de letras

Instrucciones: Encuentra en la sopa de letras las siguientes palabras que tienen relación con el manejo positivo del estrés.

- Respiración
- Relajación
- Descanso
- Tranquilidad
- Adaptabilidad
- Comunicación
- Concentración
- Paciencia
- Decisión
- Paz

A	I	C	N	E	I	C	A	P	A	S	N	O
D	D	A	D	I	L	I	U	Q	N	A	R	T
A	I	E	L	K	M	Z	E	O	Y	J	E	N
P	J	L	S	Q	R	X	S	P	T	U	L	O
T	H	K	W	C	B	M	Y	L	N	Y	A	I
A	E	E	T	Y	A	U	M	L	O	M	J	C
B	B	W	E	F	P	N	W	E	I	A	A	A
I	N	T	L	A	Y	M	S	R	S	A	C	C
L	M	K	Z	A	H	G	E	O	I	N	I	I
I	W	R	E	S	P	I	R	A	C	I	O	N
D	O	P	W	C	I	L	V	P	E	O	N	U
A	O	Y	T	R	N	B	Y	A	D	Z	M	M
D	W	Q	R	H	J	L	E	C	X	A	R	O
N	O	I	C	A	R	T	N	E	C	N	O	C

PREVER

— contigo —

La mejor decisión

Si quieres más información,
consulta la página:



www.prevercontigo.mx

Ahí encontrarás ejercicios que te
ayudarán a identificar tus sentimientos
y sentirte bien.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SERVICIOS
DE SALUD PÚBLICA
DE LA CIUDAD DE MÉXICO



SECRETARÍA DE SALUD
ESTADOS UNIDOS DE MÉXICO
SALUD-SPES-LABOR



Asociación
Mexicana
de Lucha Contra
el Cáncer A.C.