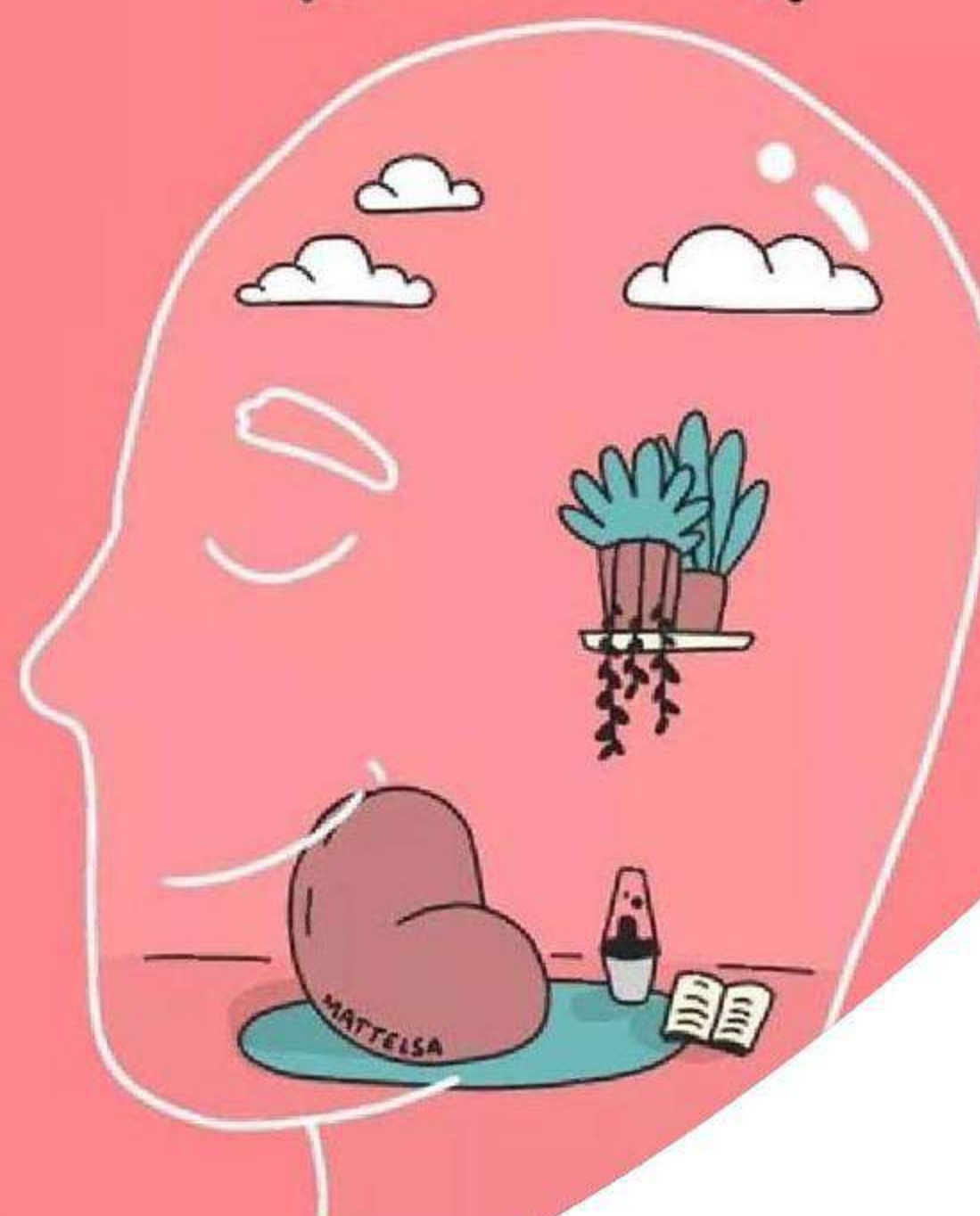


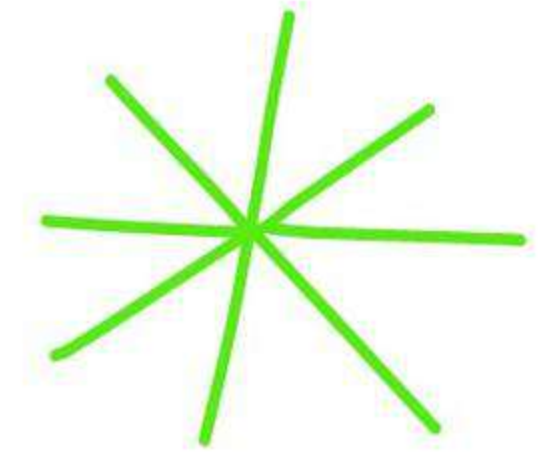


**SALUD  
MENTAL,  
SALUD  
INTEGRAL**

QUE TU MENTE SEA  
UN LUGAR TRANQUILO  
PARA ESTAR







**La salud mental forma parte de la salud integral**, por lo tanto es necesario cuidarla desde los primeros años de vida.

Según la OMS, entre el 10% y el 20% de jóvenes en el mundo desarrollan dificultades en su salud mental y, en muchos casos, se prolongan hasta la edad adulta.



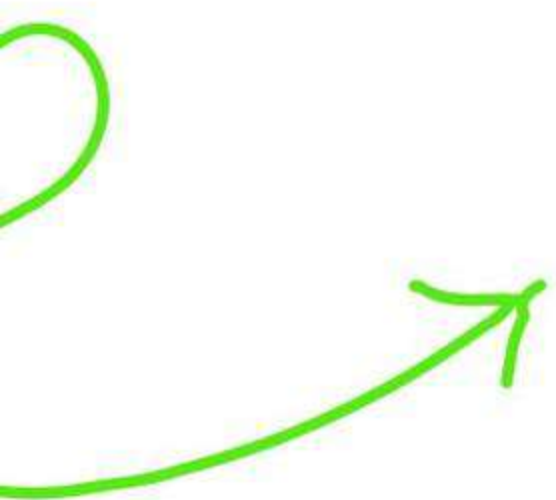


# Abrir espacios

# para la expresión

Promover la validación de las emociones, el aprendizaje de hábitos y habilidades de autocuidado, son herramientas claves para el cuidado de la salud mental.






**Crear espacios de conversación:** habilitar la escucha acerca de sus intereses, aprender a comunicarnos de forma activa y empática.

**Reforcemos el abordaje de la salud mental en las instituciones educativas.**



# Acompañar saliendo del adultocentrismo

Abordar los conflictos y dificultades que puedan surgir con respeto, seriedad y compromiso. *¿De qué forma puedo ayudarte? ¿Cómo crees que podría mejorar la situación?*



Identificar las emociones, las dificultades, los límites, libertades y preferencias  
**posibilita la búsqueda y construcción de la identidad.**

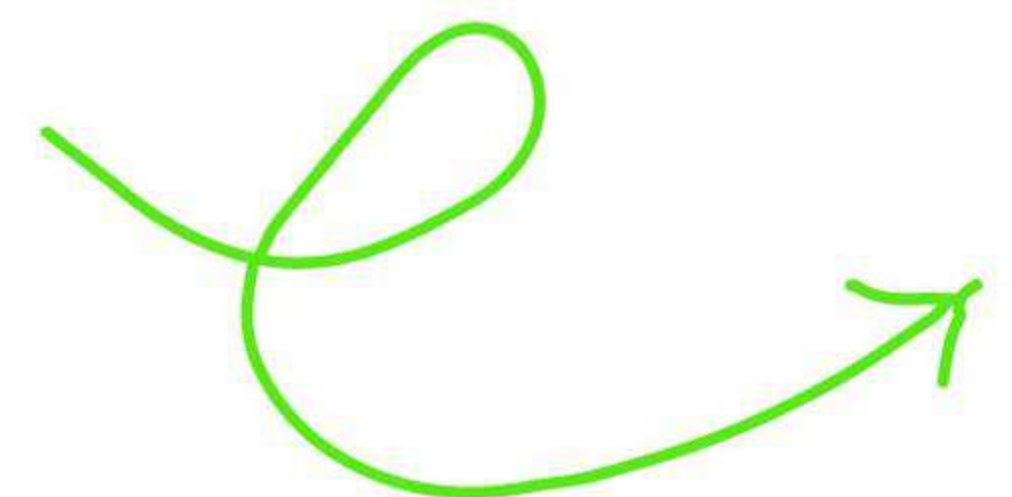




# A romper tabúes

¡Busca ayuda! **Está bien buscar y recibir ayuda** de profesionales de la salud mental.

Hablemos de suicidio y pensamiento suicida con especialistas para abordar esta problemática que nos afecta como comunidad.





## **Líneas de Prevención del Suicidio**

**Argentina:** 135 (Buenos Aires)  
(011) 5275-1135 desde todo el país

**Bolivia:** 2248486

**Chile:** (00 56 42) 221200

**Colombia:** (57-1) 323 2425

**Ecuador:** (593) 2 6000477

**Honduras:** 150

**México:** (55) 5259-8121

**Perú:** (00 51 1) 273 8026

**Uruguay:** 0800 0767

**Venezuela:** 0212-416-3116

