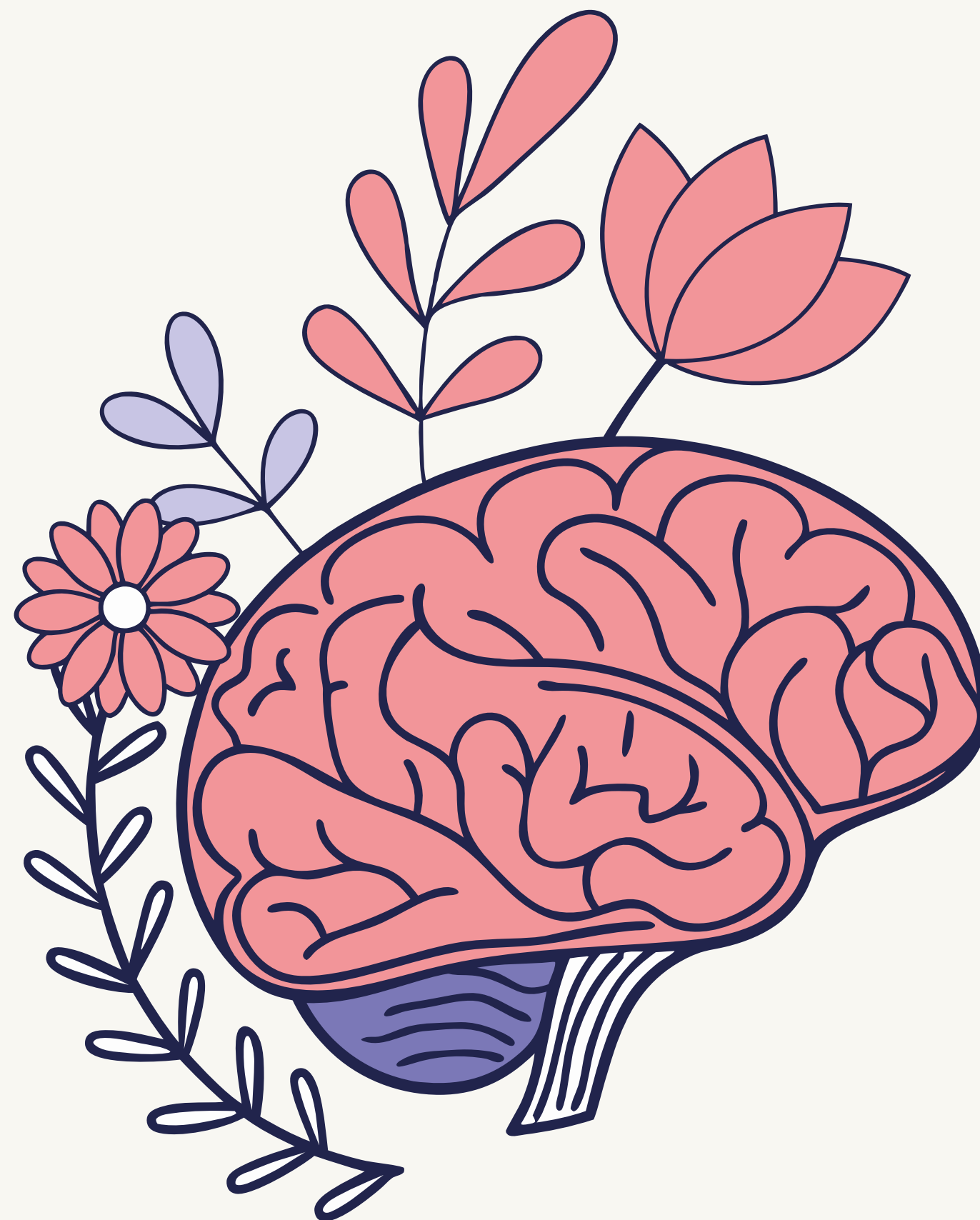


Material Salud Mental

PARA CENTROS EDUCATIVOS



Tutoría y salud mental

El material que presentamos ha sido preparado con cariño por el **equipo especializado de orientación educativa en trastorno mental y de la conducta**. Nuestro objetivo es que, desde el espacio de la tutoría, podamos hablar de salud mental con naturalidad, sin tabúes y sin prejuicios. La escuela, más allá de transmitir conocimientos, es un lugar donde se siembran valores y se cuida el bienestar integral del alumnado; por ello, invertir en la prevención y en la educación emocional es apostar por un futuro más humano, justo y solidario.

Estos recursos están **diseñados con un carácter flexible**, de manera que cada tutor o tutora pueda seleccionar y adaptar aquellos materiales que considere más adecuados para su grupo-clase, porque sabemos que cada clase es un mundo (y a veces parece otro planeta).



En esta presentación podrás encontrar material sobre salud mental para trabajar en las distintas etapas educativas, con motivo del Día Mundial de la Salud Mental el próximo viernes, 10 de octubre.

El lema de este año es:

**“Compartimos vulnerabilidad,
defendamos nuestra salud mental”.**



Infantil

Cuentos que enseñan a sentir



Descárgate estos cuentos para poder trabajarlos en el aula. Es una oportunidad para hablar con los más pequeños sobre emociones y sobre el respeto hacia aquellas personas que no están pasando un buen momento y necesitan pedir ayuda.

Actividad: Nuestro álbum emocional

Una actividad que puede ayudar al alumnado a identificar sus emociones para poder regularlas con la ayuda de un adulto (corregulación) es la elaboración de un álbum de emociones de aula.

La idea es recopilar fotos de situaciones relacionadas con las distintas emociones en las que queráis profundizar, y pedir ayuda a las familias para elaborarlo. Si una de las emociones, por ejemplo, es la tristeza, un ejemplo puede ser la foto de una mascota que ya no esté y que echen mucho de menos. Si la emoción es la alegría, una foto de un cumpleaños con familiares y amigos/as. Para la ira podría ser una foto de algún objeto que se les haya roto en algún momento. El miedo puede estar relacionado con fotos de algo a lo que teman: montar en bici, las arañas, la oscuridad... Incluso se pueden poner fotos de los niños/as con expresando cada emoción. Y así con las emociones que queráis incluir en el álbum. Sería muy positivo incluir fotos de los/as distintos/as maestros/as.

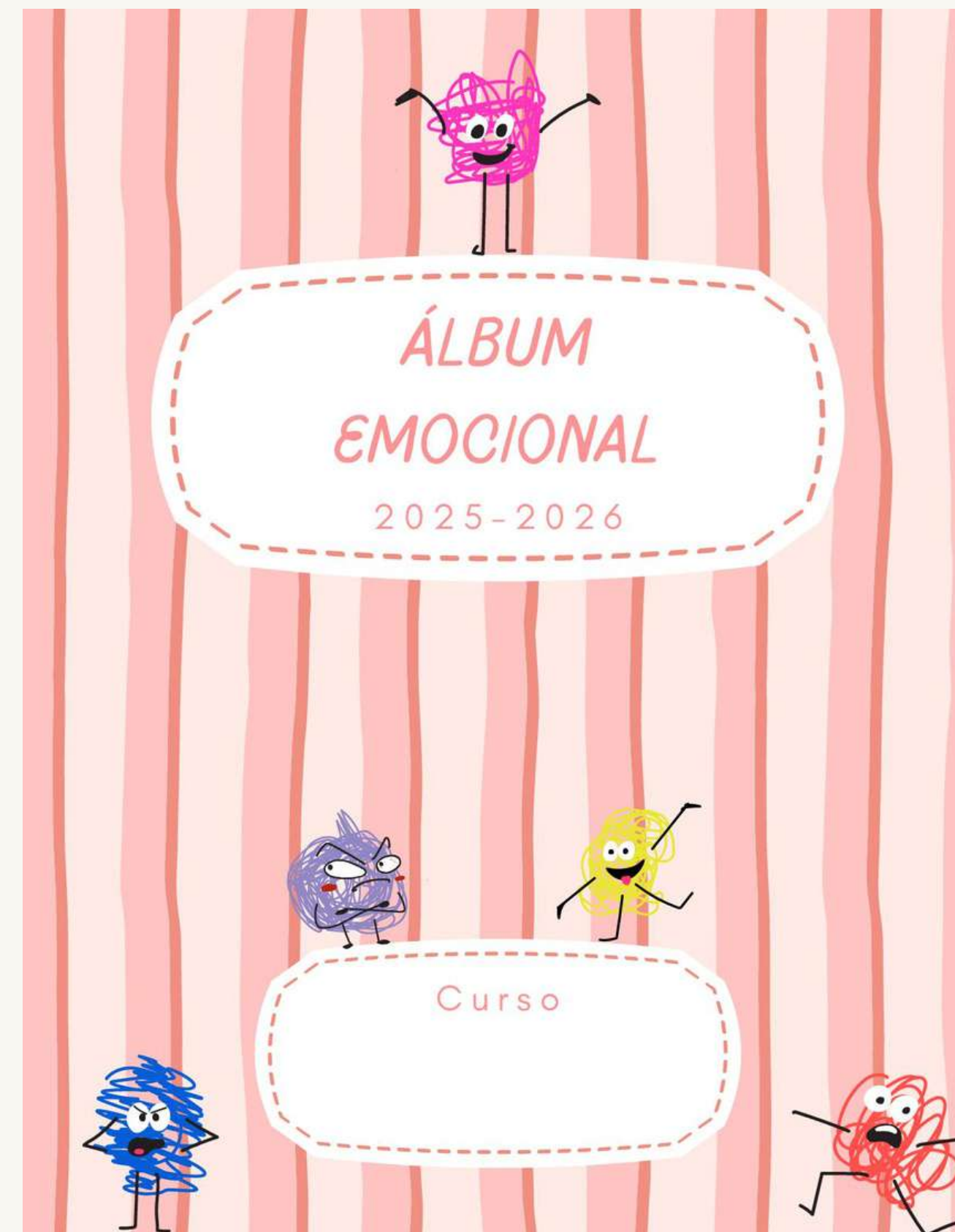
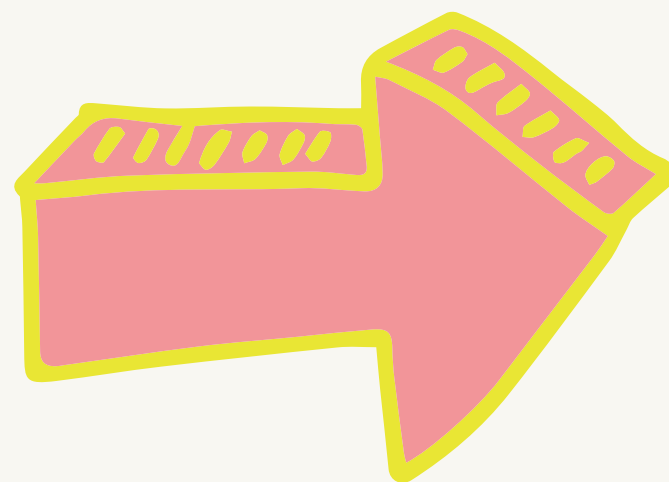
Como es un álbum conjunto, donde habrá fotos de todo el alumnado, es una muy buena forma de trabajar también la empatía. Los/as niños/as podrán descubrir qué les produce miedo, alegría, vergüenza, tristeza... a sus compañeros/as, a través del diálogo, fomentando con ello las 3 áreas de la Educación Infantil: Crecimiento en Armonía, Descubrimiento y Exploración del Entorno, y Comunicación y Representación de la Realidad.



Formato portada álbum

Podéis descargar esta portada en cartulina (si le das a la imagen te redirigirá al pdf descargable) y añadir cartulinas de distintos colores para pegar las fotos que os vayan entregando.

También podéis hacer fotos en clase de distintas situaciones para incluir en el álbum. Y así las fotos pertenecerán a distintos contextos: de aula, familiar, ocio...



Primaria

Cortometraje animado

Para reflexionar sobre la importancia de la expresión emocional.

A continuación tenéis una actividad relacionada con ello para trabajar en el día a día de clase.



CORTO ANIMADO- para pensar habilidades socio emocionales



Actividad:

Le pongo palabras o imágenes a lo que siento

Después de la hora del recreo siempre es un buen momento para poder expresar cómo nos hemos sentido, ya que es un momento en el que hay mayor autonomía del alumnado y se pueden dar situaciones complejas, que es importante tratar con el grupo-clase para fomentar la resolución de problemas, la empatía y la regulación emocional.

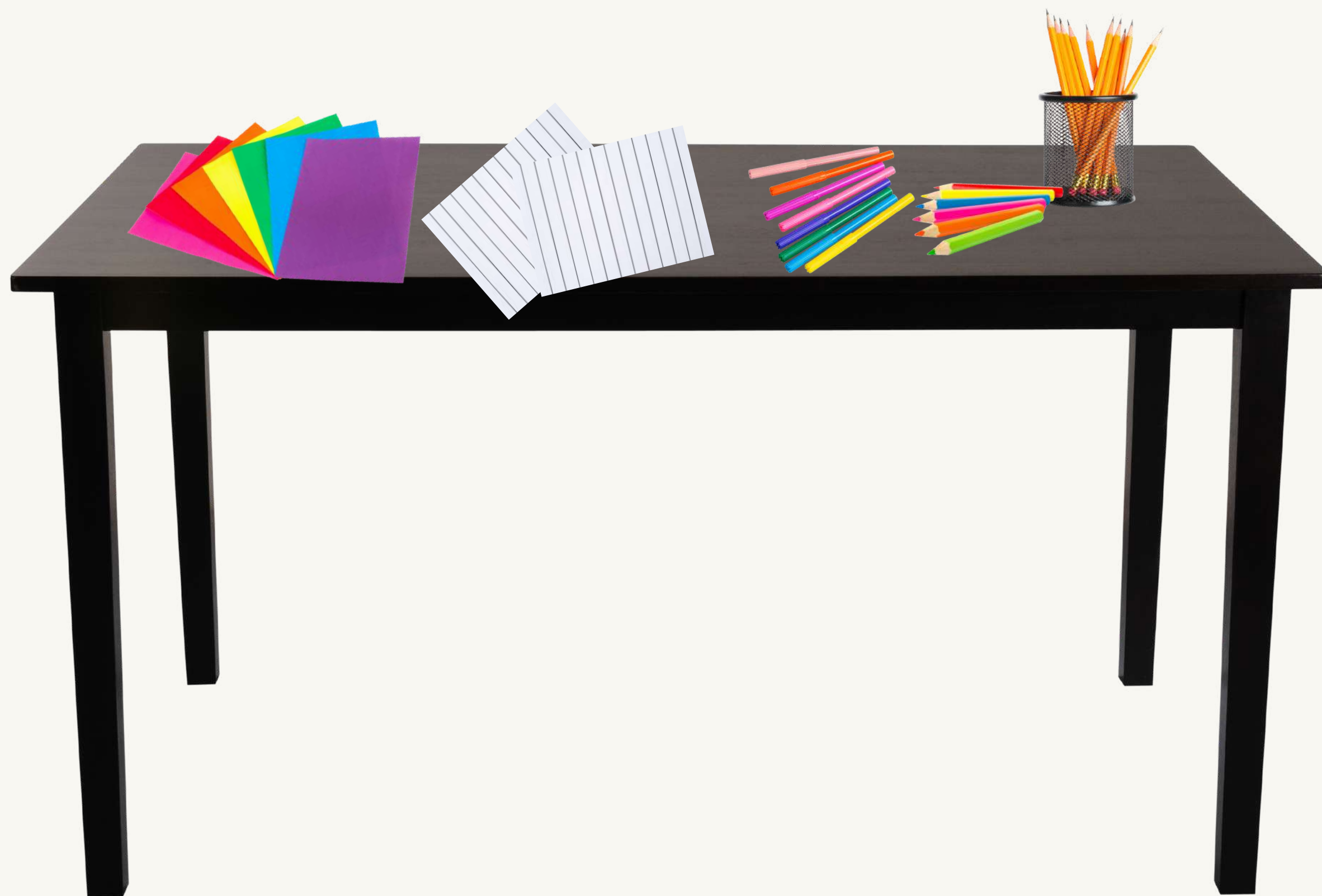
Una buena estrategia es contar con un espacio de tiempo al entrar del patio para poder expresar a través de palabras o dibujos nuestros estados emocionales.

Una forma de hacerlo es preparando en el aula un **rincón de expresión emocional**, con papeles de distintos colores y material de escritura y dibujo diverso, incluso recortables para poder hacer collages. Así el alumnado se sentirá libre de expresar de distintas formas cómo se ha sentido.

Cuando hayan terminado se les da la oportunidad de poder compartirlo con el resto de la clase y así dialogar sobre lo sucedido, sobre sus sentimientos, las conductas derivadas de los mismos... Y con la ayuda del docente, poder gestionarlo. Cada día guardarán el papel en una carpeta, para que tengan la posibilidad de poder compartirlo cuando quieran o poder echarle un vistazo siempre que lo deseen. Lo que fomentará su autoconocimiento.



Ejemplo de rincón y carpeta



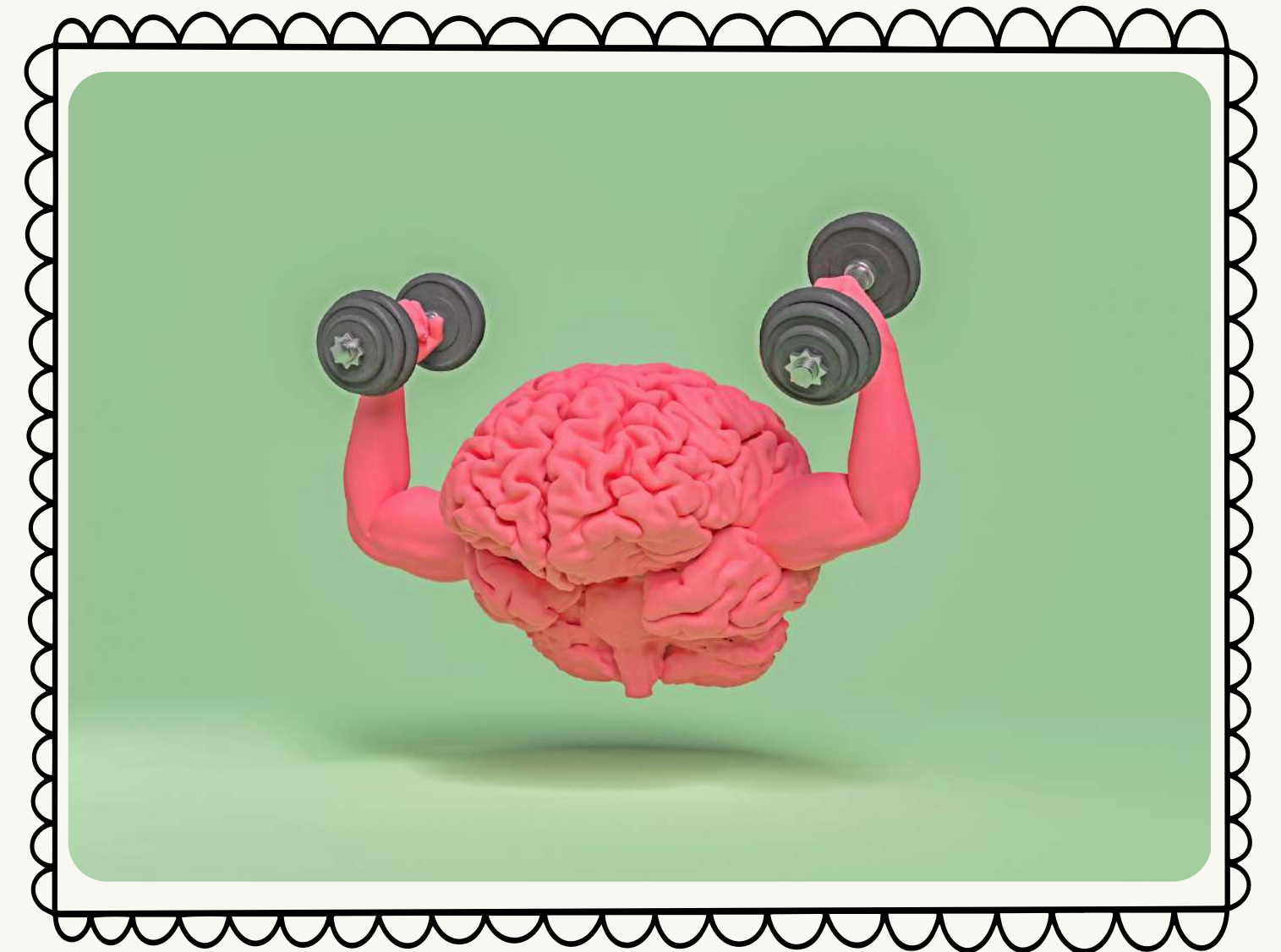
Secundaria

Actividad 1: Concepto de salud

¿Qué es para ti la SALUD?

¿Qué es la salud Mental?

¿Qué entiendes por trastorno?



SALUD

Según la Organización Mundial de la salud (OMS) "La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades"

SALUD MENTAL

La salud mental no se caracteriza únicamente por la ausencia de trastornos mentales, sino por "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 y de contribuir a su comunidad".

HABLEMOS DE TRASTORNO

Puede haber un trastorno mental cuando los patrones o cambios en el pensamiento, los sentimientos o el comportamiento causan angustia o alteran la capacidad de funcionamiento de una persona.

Un trastorno de Salud Mental puede afectar tu capacidad para lo siguiente:

- Mantener relaciones personales o familiares.
- Funcionar en entornos sociales.
- Desempeñarte en el trabajo o en la escuela.
- Aprender a un nivel acorde a tu edad e inteligencia.
- Participar en otras actividades importantes

Actividad 2: mitos salud mental

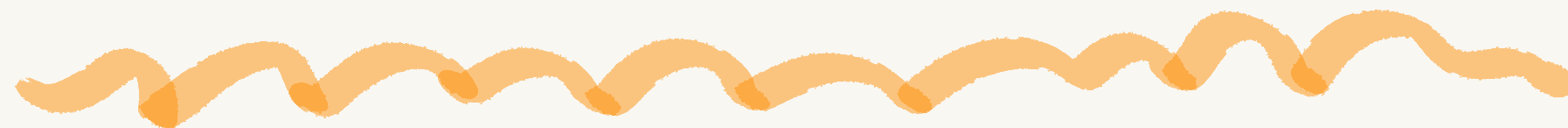


La cultura popular, la industria audiovisual y los medios de comunicación han favorecido, a lo largo de las décadas, la estigmatización y la perpetuación de estereotipos negativos que se han asociado a las personas que sufren trastornos mentales.

A pesar de las numerosas campañas de sensibilización y del gran volumen de información disponible sobre la realidad y el día a día de las personas que conviven con un trastorno, continúan existiendo muchas falsas creencias sobre la salud mental que impiden que hablemos de ella con normalidad.



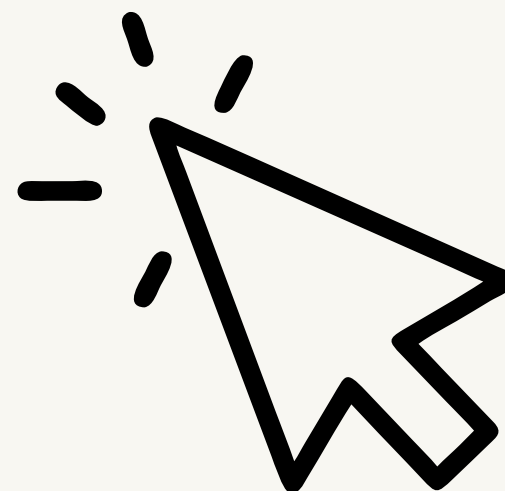
Y tú ¿tienes estigmas?



Kahoot

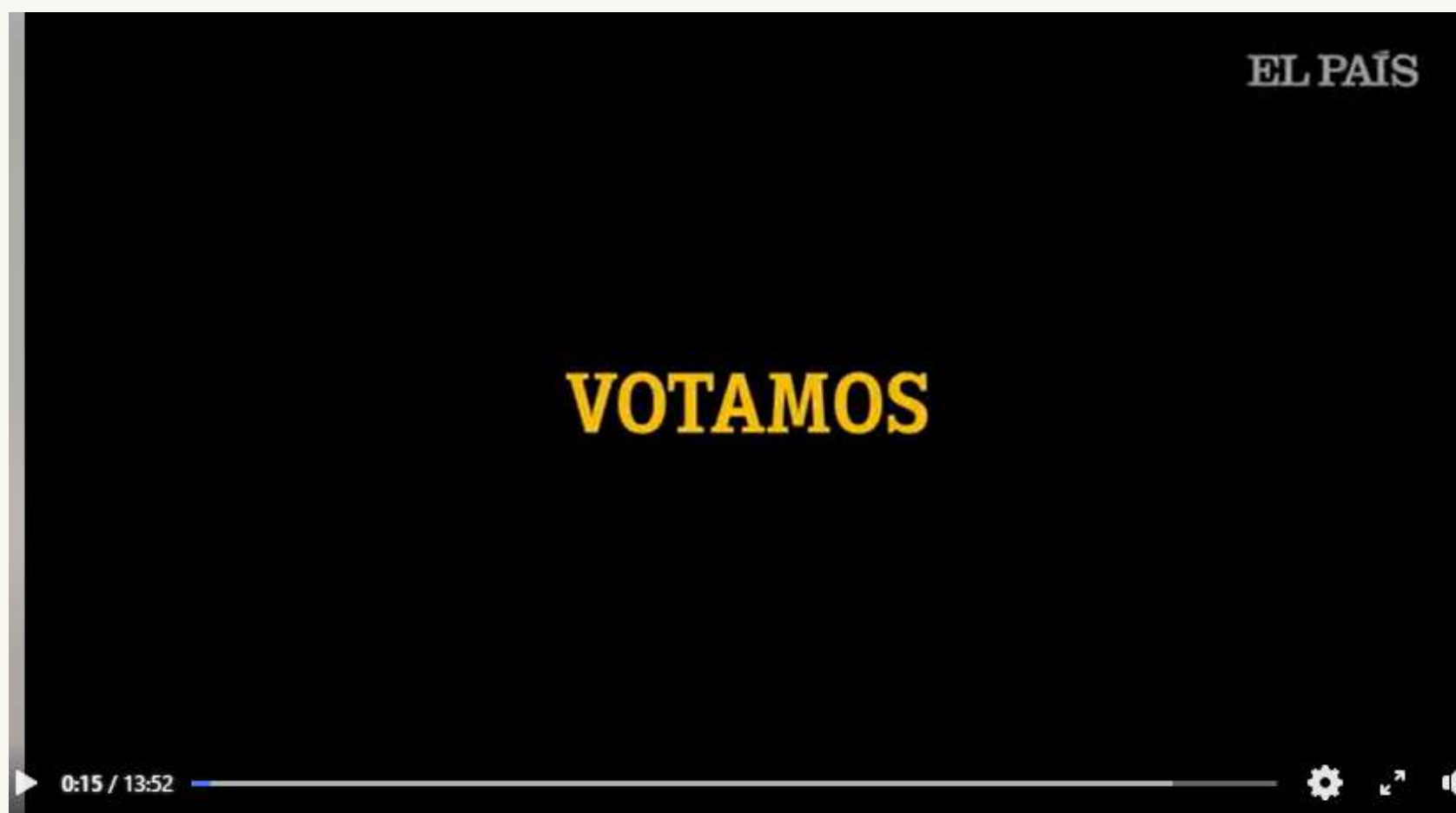
EL ESTIGMA EN LA SALUD MENTAL

▶ 0 jugadas 👤 0 participantes



Si no tienes cuenta en kahoot, te tendrás que registrar

Votamos, el cortometraje que rompe con el estigma de la salud mental



El director ha destacado que el guion surgió de una **historia real** y que se hizo con el propósito de **sensibilizar y ayudar a eliminar el estigma** que sufren las personas con problemas de salud mental.

“Quiero ayudar a normalizar que se pueda decir tranquilamente que se va al psicólogo o al psiquiatra”, ha asegurado Santiago Requejo.



Visibilizar: famosos con problemas de salud mental



Álvaro Morata ha hablado abiertamente de su **lucha contra la depresión y los ataques de ansiedad**, llegando a plantearse su retirada de la selección nacional debido a la presión mediática y las críticas. Su experiencia se documentó en el documental "Morata: no saben quién soy" y se difundió tras su participación en la Eurocopa 2024.

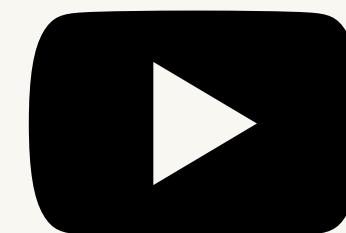


Selena Gomez reveló en una entrevista con Rolling Stone cómo la combinación de su **diagnóstico de lupus y el trastorno bipolar afectó profundamente su vida**, llevándola a enfrentar **severas depresiones** que la obligaron a cancelar giras y retirarse temporalmente de la vida pública.

"No podía moverme, no quería que nadie me hablara. Mis amigos no entendían qué me pasa. A veces pasaba semanas en la cama, incluso bajar las escaleras me dejaba sin aliento"



Ángel Martín, El presentador ha publicado un libro, 'Por si las voces vuelven' hablando abiertamente de un brote psiquiátrico que le llevó a estar ingresado en 2017



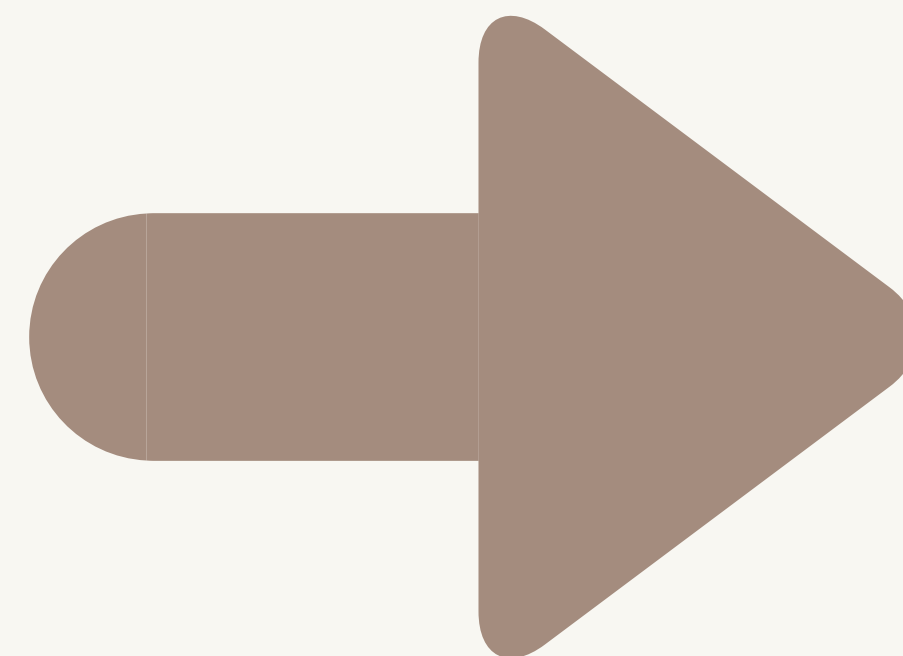
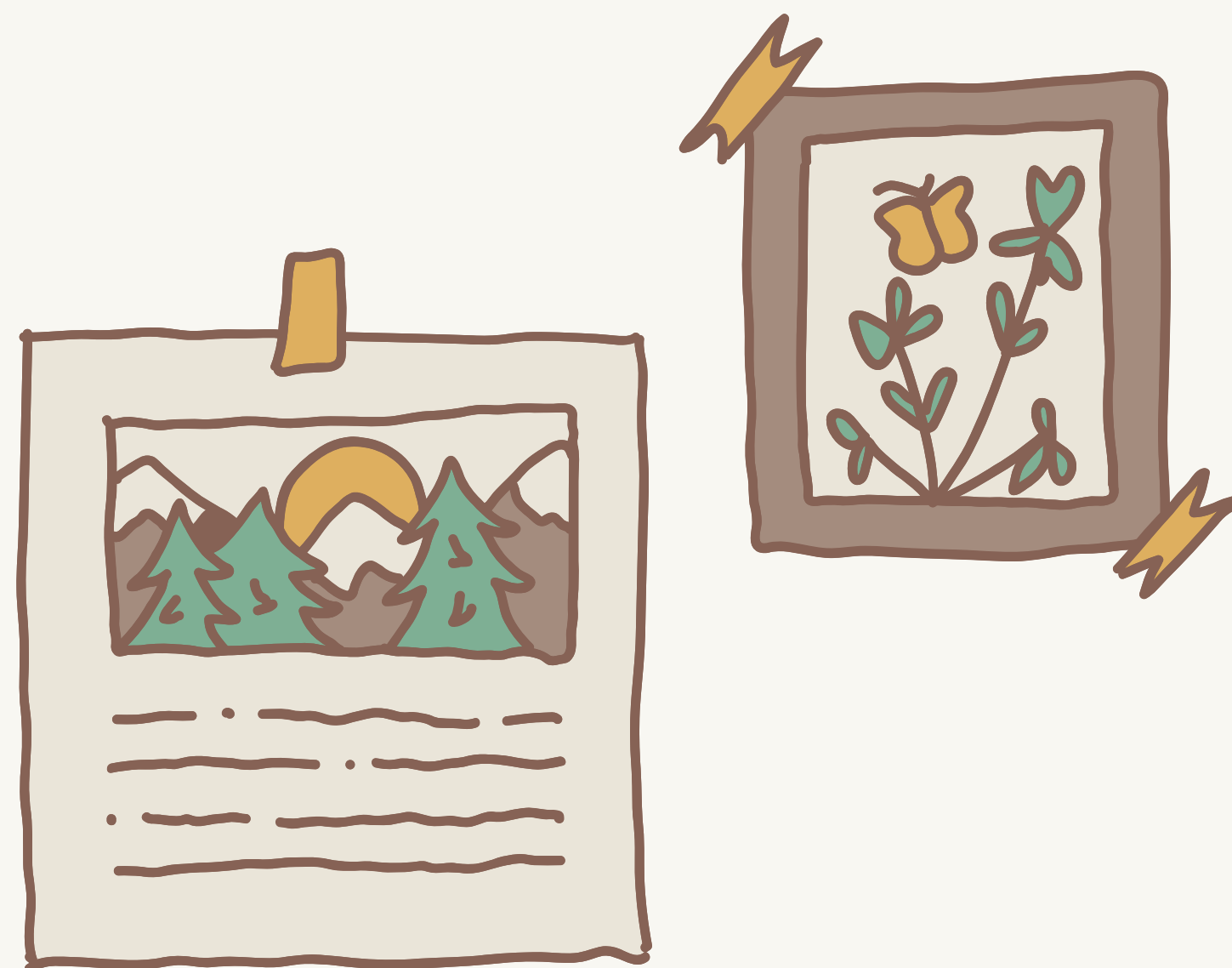
David Beckham revelaba en su serie su lucha contra una enfermedad mental, el **trastorno obsesivo compulsivo (TOC)**. La serie, en la cual David Beckham, una persona exitosa en todos los ámbitos que las convenciones sociales definen como tal, revelaba que padecía de una condición a la calificaba de "agotadora."

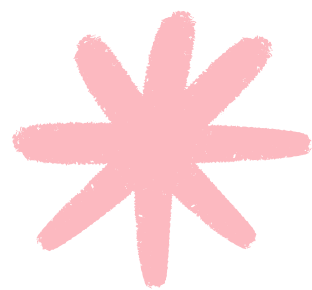


Lady Gaga ha confesado que en sus años de instituto **sufrió bulimia**, un trastorno alimenticio que empuja a quienes lo sufren a darse grandes atracones y luego vomitar

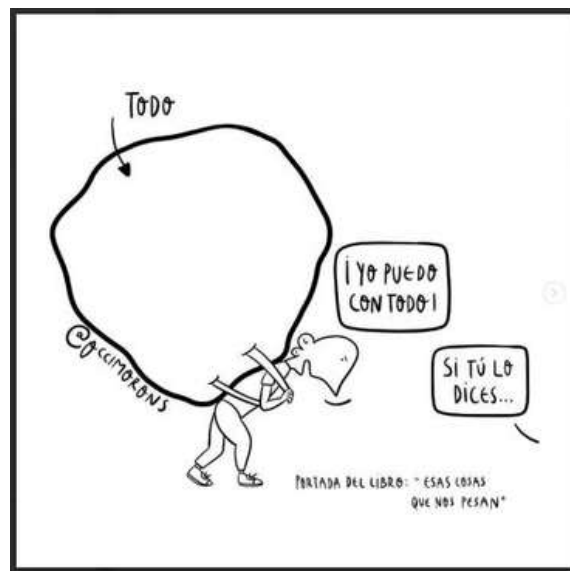


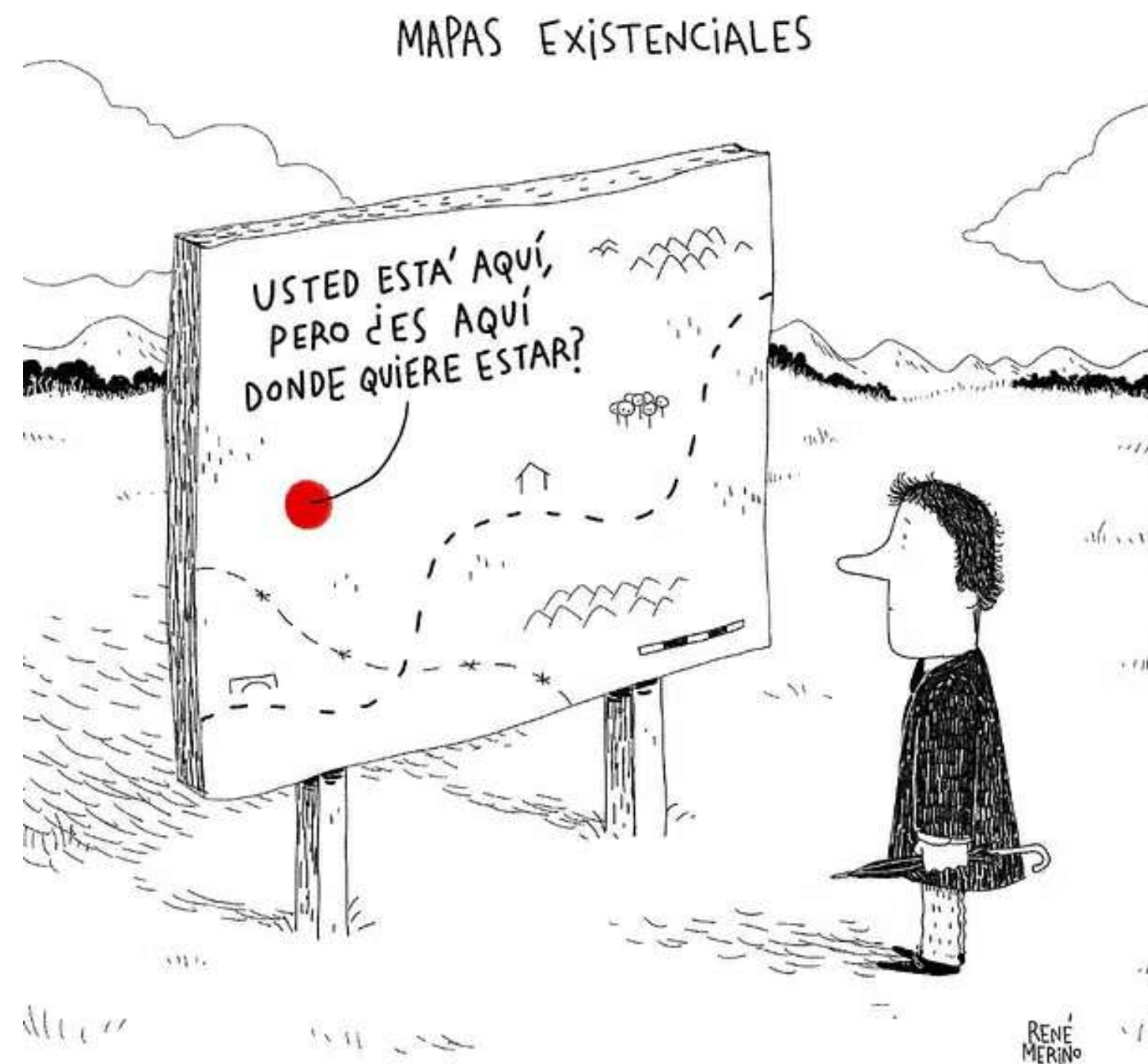
Cartelería para tu centro y aula: visibiliza la salud mental





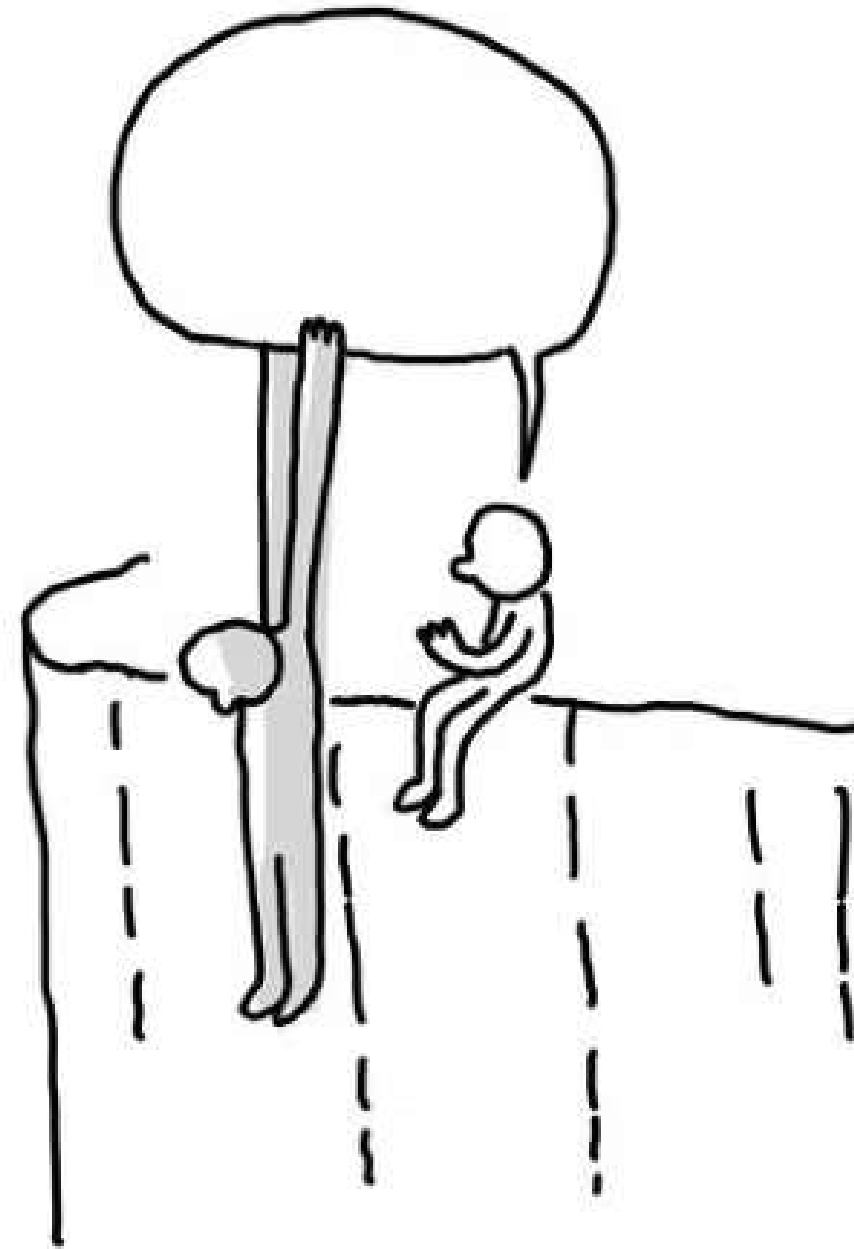
Selecciona las imágenes que te gusten para descargarlas





Estas imágenes no las encontrarás en la carpeta, imprime la página si te interesa

HABLAR DEL SUICIDIO
NO INDUCE AL SUICIDIO



JAVIRRoYo



LOLA VENDETTA

ALZA LA VOZ SI CREES
QUE IR AL PSICÓLOGO
NO ES DE LOCOS.



CÓMO CREEN QUE SOMOS
LOS DE LAS "FRASES HECHAS"
(RELÁJATE, NO LLORES, NOTE ENFADES...)





*Esperamos que este material
sea de vuestro interés*

<https://eeorientacionregulacionyconducta.catedu.es/>



@inclusionyregulacion