

"Cuida tu Bienestar Emocional"

Educación Secundaria

Cuidar la salud mental durante la adolescencia es crucial para la aceptación de los cambios que se producen durante esta etapa



1 PAUTAS SALUDABLES

Mantener horarios regulares en las comidas, hábitos de higiene diarios, dormir al menos 8 horas seguidas y descansar ayuda a organizarnos y reduce el estrés.

EVITAR EL SEDENTARISMO

Un estilo de vida inactivo está en la base de muchas enfermedades crónicas y dificulta las relaciones interpersonales.

2



3 AUTONOMÍA Y RESILIENCIA

La confianza, apoyo y autoconocimiento facilitan la autonomía emocional y la capacidad para superar adversidades de forma positiva.



SIGNOS DE ALERTA Y CONDUCTAS DE RIESGO

Un diagnóstico temprano es crucial para adoptar las medidas necesarias. La información es clave para la prevención de conductas nocivas y peligrosas.

4



5 ALIANZAS Y CONTROL

La comunicación entre el entorno escolar y familias promueve entornos seguros, saludables y protectores.

