

## REDES

**Nombre de la dimensión:** Convivencia Social y Salud Mental

**Descripción:** Esta estrategia tiene como fin, capacitar a diversos grupos de apoyo sobre como promover una buena salud mental, dentro de los temas a trabajar para enriquecer el conocimiento se encuentran:

- Autoestima
- Resolución de conflictos
- Educación financiera
- Comunicación asertiva
- Violencia de genero

Se trabajaran una serie de tips indispensables para mantener el cuidado de la salud mental y se sensibilizará sobre la importancia que tiene la salud mental para mantener un estilo de vida saludable.

### TIPS

- ✓ Cuida tus horas de sueño
- ✓ Realiza ejercicio
- ✓ Medita
- ✓ Cuida tu alimentación
- ✓ Organiza tu tiempo
- ✓ Márcate objetivos
- ✓ Cuida tus relaciones personales
- ✓ Controla tus emociones
- ✓ Comparte tus preocupaciones
- ✓ Sé positivo

La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

1. Cuida tus horas de sueño
2. Realiza ejercicio
3. Medita
4. Cuida tu alimentación
5. Organiza tu tiempo
6. Márcate objetivos
7. Cuida tus relaciones personales
8. Controla tus emociones
9. Comparte tus preocupaciones
10. Sé positivo



**SALUD MENTAL**  
es sentirte bien  
contigo y con  
los demás