La salud mental importa

ADMINISTRACION MUNICIPAL 2025 - 2027
"UN GOBIERNO CERCANO A TI"

RÍO ARRONTE FUNDACIÓN

SAM
SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADO EN MOVIMIENTO

Villa de Tututepec
Gobierno Municipal 2025 - 2027

Somos Viento



Nuestro estado de ánimo mejora y nuestra autoestima se fortalece cuando tenemos buena salud mental.



Tener una buena salud mental nos ayuda a pensar con mayor claridad.



Influye directamente en la concentración, la motivación y la resiliencia.



Tu bienestar es tu mejor poder

Pequeñas acciones hacen grandes cambios

Mente sana, corazón fuerte, ¡FUTURO BRILLANTE!

Estos carteles fueron realizados por estudiantes de bachillerato de Santa María Tonameca y Villa de Tututepec y el diseño revisado por Lic. Giovanni Delgado Aguilar

La SALUD MENTAL

también importa

¡Cuidar tu mente es cuidar tu vida!





¿Qué es la Salud Mental?

Es el bienestar emocional, psicológico y social que influye en cómo pensamos, sentimos y actuamos.

¿Por qué es importante?

- Manejar el estrés
- Tomar buenas decisiones
- Mejorar las relaciones
- Enfrentar los retos diarios

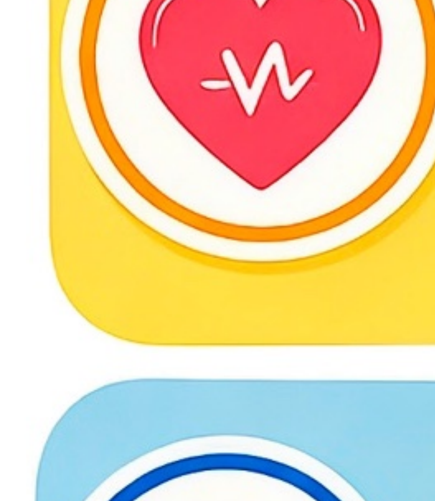
Señales de alerta

- Manejar el estrés
- Tomar buenas decisiones
- Mejorar las relaciones
- Enfrentar los retos diarios

¿Cómo cuidar tu Salud Mental?

- Habla con alguien
- Duerme bien
- Haz ejercicio
- Expresa tus emociones





No te aisles. Pedir ayuda está bien



¿Necesitas ayuda?

Habla con:



Alguien de confianza



Un profesional

Somos Viento

SAM
SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADO EN MOVIMIENTO

Villa de Tututepec
Gobierno Municipal 2025 - 2027

RÍO ARRON
FUNDACIÓN

ADMINISTRACION MUNICIPAL 2025 - 2027
"UN GOBIERNO CERCANO A TI"

Estos carteles fueron realizados por estudiantes de bachillerato de Santa María Tonameca y Villa de Tututepec y el diseño revisado por Lic. Giovanni Delgado Aguilar

Amor propio
Autocuidado





El autocuidado son las acciones y hábitos que una persona realiza para poder cuidar su salud física, mental y emocional.

Hábitos:

Físico

Cuidar tu cuerpo, dormir bien, hacer ejercicio y mantener tu higiene personal.



Emocional

Reconocer y expresar tus emociones, hablar de lo que sientes y buscar apoyo cuando lo necesitas.



Mental

Estimular tu mente con lectura, estudio, actividades creativas y evitar el exceso de estrés.



Social

Mantener relaciones sanas con amistades y familia, poner límites y convivir con personas que te aporten cosas positivas.



Espiritual

Conectar con tus valores, creencias o actividades que te den paz y sentido (como meditar o reflexionar).



Académico o laboral:

Organizar tu tiempo, cumplir responsabilidades sin sobrecargarte y buscar equilibrio entre estudio/ trabajo y descanso.



ADMINISTRACION MUNICIPAL 2025 - 2027
"UN GOBIERNO CERCANO A TI"

RÍO ARRONTE FUNDACIÓN

SAM
SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADO EN MOVIMIENTO

Somos Viento

Villa de Tututepec
Gobierno Municipal 2025 - 2027

Estos carteles fueron realizados por estudiantes de bachillerato de Santa María Tonameca y Villa de Tututepec y el diseño revisado por Lic. Giovanni Delgado Aguilar

TU FUTURO VALE MÁS QUE UNOS TRAGOS

Tú decides cómo vivirlo

¡Entre amigos y amigas nos cuidamos!
No presionamos ni obligamos a nadie a tomar y nos acompañamos para regresar bien a casa.

Si no quieres tomar, no tienes que dar explicaciones
Tu decisión se respeta.

Si decides beber alcohol:

- Come antes y toma agua entre bebidas
- Toma despacio (no todo de golpe)
- Alterna con bebidas sin alcohol



Tú tienes el control de tu vida

ADMINISTRACION MUNICIPAL 2025 - 2027
"UN GOBIERNO CERCANO A TI"

Villa de Tututepec
Gobierno Municipal 2025 - 2027

RÍO ARRONTE
FUNDACIÓN

SAM
SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADO EN MOVIMIENTO

Somos Viento

Estos carteles fueron realizados por estudiantes de bachillerato de Santa María Tonameca y Villa de Tututepec
y el diseño revisado por Lic. Giovanni Delgado Aguilar

CUIDAR TU SALUD MENTAL ES CUIDAR TU BIENESTAR FÍSICO

Cuidarte también es:



Escuchar cómo te sientes



Descansar y alimentarte bien



Rodearte de personas que te hagan bien



Buscar apoyo cuando lo necesitas



ADMINISTRACION MUNICIPAL 2025 - 2027
"UN GOBIERNO CERCANO A TI"

Villa de Tututepec
Gobierno Municipal 2025 - 2027

RÍO ARRONTE
FUNDACIÓN

SAM
SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADO EN MOVIMIENTO

Somos Viento

Estos carteles fueron realizados por estudiantes de bachillerato de Santa María Tonameca y Villa de Tututepec y el diseño revisado por Lic. Giovanni Delgado Aguilar

LAS DECISIONES QUE TOMAS HOY IMPORTAN

Elegir cuidarte es también cuidar tu mente, tu cuerpo y a las personas que te importan

Rodéate de personas que te hagan bien

Infórmate antes de decidir

Busca apoyo si lo necesitas

Decir **NO** también es una forma de cuidarte

¡Que tus decisiones te acerquen a tus sueños!

ADMINISTRACION MUNICIPAL 2025 - 2027
"UN GOBIERNO CERCANO A TI"

Villa de Tututepec
Gobierno Municipal 2025 - 2027

RÍO ARRONTE FUNDACIÓN

SAM
SALUD MENTAL Y AUTOCUIDADO EN MOVIMIENTO

Somos Viento

Estos carteles fueron realizados por estudiantes de bachillerato de Santa María Tonameca y Villa de Tututepec y el diseño revisado por Lic. Giovanni Delgado Aguilar