



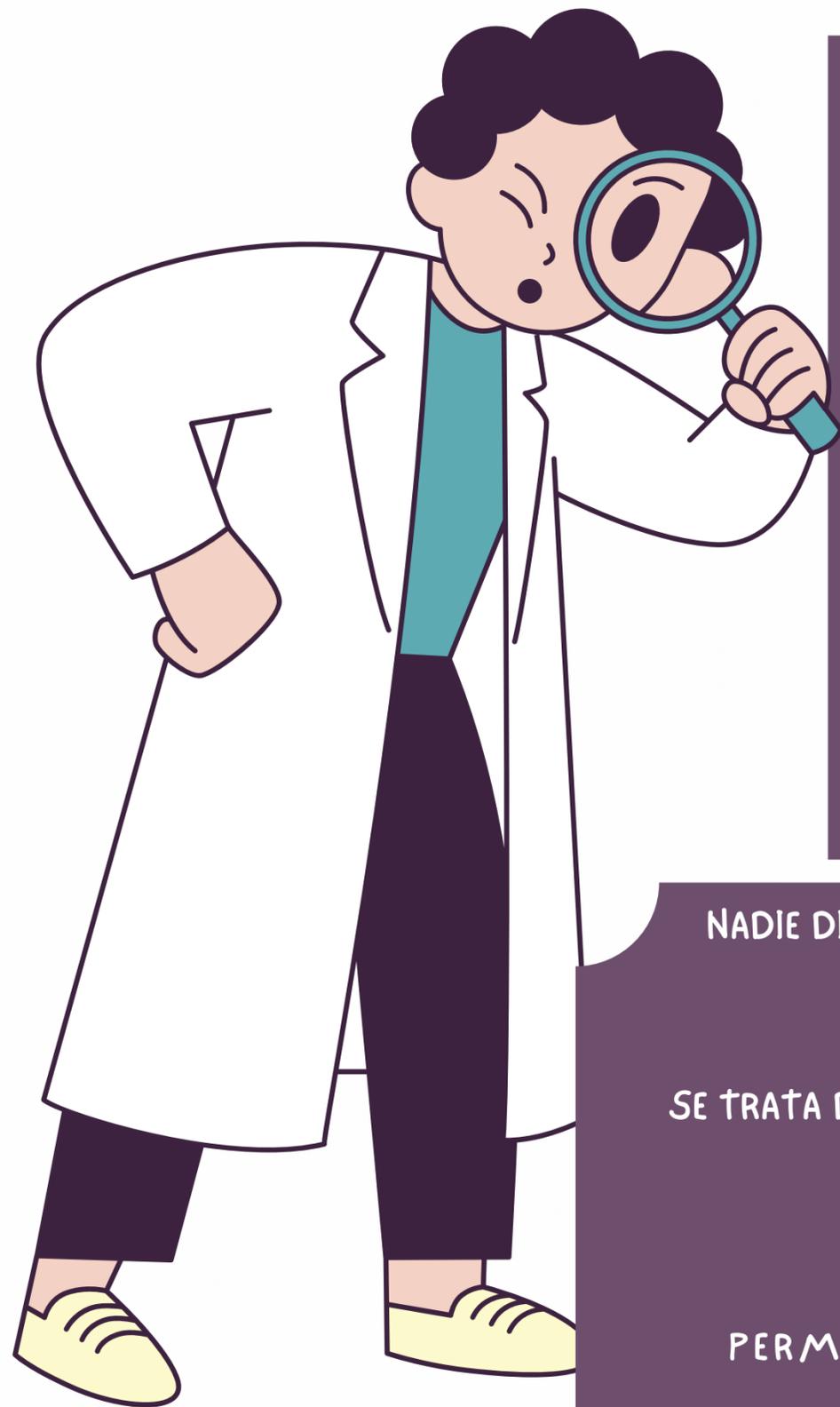
DEPARTAMENTO DE PSICORIENTACIÓN

LA SALUD MENTAL DE LOS PADRES ES ESENCIAL PARA EL CUIDADO DE LOS HIJOS

COLEGIO CLARET

EL 10 DE OCTUBRE SE CONMEMORA EL DÍA INTERNACIONAL DE LA SALUD MENTAL CUENTA CON EL RESPALDO DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS).

ESTE MES, QUEREMOS RESALTAR LA IMPORTANCIA QUE TIENEN LOS PADRES EN EL BIENESTAR DE SUS HIJOS Y CREAR CONCIENCIA SOBRE LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN TODO EL MUNDO.



La crianza es una tarea ardua que padres o cuidadores tienen que afrontar.

Es un desafío que requiere compromiso personal.

La forma como pienses y actúes impacta en la vida de tus hijos.

Cuidándote a ti, los estás cuidando a ellos.

El autocuidado son acciones que realiza una persona, para beneficio de su salud.

Fortalece la autoestima, mejora la productividad y rendimiento en las actividades diarias.

NADIE DICE QUE NO HAY MOMENTOS DE ENOJO, ESTRÉS, CANSANCIO, SENTIMIENTOS DE CULPA, INCERTIDUMBRE, TRISTEZA, ANSIEDAD, ADVERSIDAD CON LA PAREJA...

SE TRATA DE POSEER BIENESTAR MENTAL Y FÍSICO, PARA HACERLE FRENTE A LOS RETOS O AMENAZAS QUE EXPERIMENTAMOS, YA SEAN EXTERNOS O INTERNOS.

EL AUTOCUIDADO

PERMITE DESARROLLAR HABILIDADES PARA LA VIDA Y LA OPORTUNIDAD DE AVANZAR EN CADA ETAPA, FORTALECIDOS Y RESILIENTES.

AUTOCUIDADO

¿QUÉ PUEDES HACER?

Reconoce necesidades físicas, emocionales, económicas, espirituales

No hay peor ciego que el que no quiere ver, dedica tiempo para cuidarte y conocerte

Ejercítate, no tienes que ir necesariamente a un gimnasio, en tu casa puedes hacerlo
Baila o camina en tu barriada
Come saludable

Establece un momento para compartir, sin exposición a pantallas

Dispón de tiempo para lo espiritual

Lee, la lectura es un factor protector del deterioro cognitivo

Trabaja en las necesidades detectadas, es un proceso que requiere tiempo y consistencia para no abandonarlas. te darás cuenta que vale la pena al empezar a sentirte mejor

Distribuye responsabilidades con tu pareja o personas involucradas en la crianza de los hijos

Las relaciones sociales son importantes.
Mantén contacto con amistades, familiares, compañeros de trabajo

NO OLVIDES QUE ANTES DE SER PADRE O MADRE ERES PERSONA CON NECESIDADES PROPIAS