



Jornada acortemos las distancias

- **Salud integral**

La salud integral se refiere a un enfoque que busca el bienestar de todas las dimensiones en la vida de una persona, considerando aspectos físicos, emocionales, sociales y espirituales. No se limita solo a la ausencia de enfermedades, sino que se centra en promover una vida saludable y equilibrada en todos sus aspectos.

La Salud Mental se reconoce como un proceso determinado por componentes históricos, socioeconómicos, culturales, biológicos y psicológicos.

- **Nutrición**

El derecho a la alimentación es un derecho fundamental de los seres humanos que les permite acceder a alimentos sanos, nutritivos y suficientes.

La nutrición y la ingesta de alimentos es un tema que debemos considerar cuando hablamos de salud mental. Ya que diversos factores nutricionales, dependientes de una ingesta adecuada de nutrientes esenciales (vitaminas del complejo B, Omega 3 y Magnesio) son indispensables tanto en la estructura, como en el desarrollo cerebral.

Disfrutar de alimentos naturales y nutritivos en compañía de amigos y/o familia contribuyen significativamente a mejorar el Bienestar Emocional.

- **Actividad física**

Hacer regularmente actividades físicas según las necesidades y etapas del desarrollo de cada persona nos permite obtener ciertos beneficios como: sentirse con más energía durante el día, dormir mejor, tener recuerdos más nítidos, sentirse más relajado y positivo, alivia el estrés y potencia habilidades cognitivas (memoria, atención y aprendizaje), además, ayuda a prevenir enfermedades no transmisibles como la Diabetes, mejora la salud ósea, nuestro estado de ánimo y bienestar en general.

Reduce los síntomas de la depresión y ansiedad, liberando endorfinas que nos hacen sentir felices.

- **Recreación y tiempo libre**

En el tiempo libre las actividades de ocio son aquellas actividades recreativas que sirven para entretenernos, relajarnos y reponer energía.



Estas promueven emociones positivas relacionadas con la realización personal y el bienestar. A su vez, favorecen las relaciones personales, habilidades, destrezas y movilidad, genera motivación y creatividad, aumenta el autoestima, mejoran la calidad del sueño y el estado de ánimo.

Elige tu pasatiempo y cuida tu salud mental!

- **Comunidad y redes**

Las redes de apoyo son fundamentales porque proporcionan un entorno de comprensión y respaldo, al ofrecer un espacio donde las personas pueden sentirse escuchadas y aceptadas, las redes contribuyen significativamente a mejorar el bienestar emocional.

Pueden estar compuestas por amistades, familiares, profesionales de la salud y grupos de apoyo.

Estas redes influyen positivamente en nuestra salud mental:

- Reducción del estrés: el apoyo social ayuda a mitigar los efectos del estrés al proporcionar un espacio para compartir preocupaciones y recibir consejos o asistencia práctica.
- Mejora el estado de ánimo: la interacción con amigos y seres queridos puede elevar el estado de ánimo, disminuir la soledad y aumentar los sentimientos de felicidad y satisfacción.
- Mayor resiliencia: contar con una red de apoyo fortalece la capacidad de enfrentar y superar adversidades, facilitando la recuperación más rápido y efectiva de situaciones estresantes o traumáticas.

- **Cuidado personal**

El autocuidado es escucharse, darse una respuesta honesta y hacer lo que está bien para ti en el momento en que te estás preguntando: ¿cómo puedo ser bueno conmigo mismo?

Tiene siempre una interrelación con otros aspectos como el emocional, social y cognitivo.

Comienza con el reconocimiento de que nosotros somos los responsables de nuestro propio bienestar y que se extiende más allá del contexto individual para incluir a todos los que son importantes para nosotros: nuestra familia y nuestra comunidad.



- **Derecho/acceso a la información**

El derecho de acceso a la información es un derecho fundamental que tiene toda persona a buscar y recibir información en manos del Estado. Facilita el conocimiento sobre nuestros derechos como la salud, la educación, justicia, entre otros y garantiza la toma de decisiones.