

ORIENTACIONES PARA ADOLESCENTES SOBRE SALUD MENTAL

MESA SALUD INTEGRAL
CICLO CIUDADANÍAS ADOLESCENTES
PROGRAMA ADOLESCENCIA
SUBDIRECCIÓN GENERAL PROGRAMÁTICA

Resolución N°0895/2024
Expediente N°64970/023

CON EL AVAL DEL PROGRAMA ADOLESCENCIA
DEL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



Ministerio
de Salud Pública





inau | Instituto del Niño y
Adolescente del Uruguay





¿QUÉ PODEMOS ENCONTRAR EN ESTA GUÍA?

- SALUD MENTAL ES...
 - ¿QUÉ ABARCA LA SALUD MENTAL?
 - LOS/AS ADOLESCENTES OPINAN
 - ¿CÓMO RECONOCEMOS LO QUE NOS PASA?
 - ¿QUIÉNES NOS PUEDEN INFORMAR Y ORIENTAR?
 - ¿DÓNDE PODEMOS ATENDER NOS?
- 
- 




LA SALUD MENTAL



ES EL BIENESTAR EMOCIONAL,
PSICOLÓGICO Y SOCIAL

ES PARTE
DE LA SALUD GENERAL DE LA PERSONA,
Y POR ESO SE DEBEN ATENDER JUNTAS



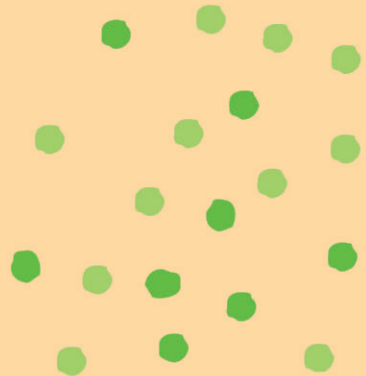
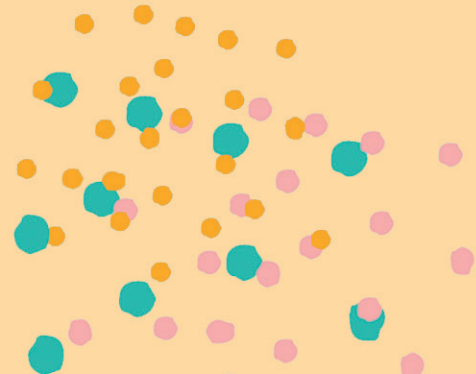
The background is a solid light orange color. In the top-left corner, there is a cluster of small, scattered dots in teal and yellow. In the top-right corner, there is a large, abstract, circular shape with concentric rings of teal, pink, and purple, and small orange dots scattered within the teal area. In the bottom-left corner, there is a partial view of a colorful, layered shape resembling a rainbow or a stylized sun with teal, pink, and purple layers, and small teal dashes above it. In the bottom-right corner, there is another partial view of a similar layered shape with teal, pink, and purple layers.

LA SALUD MENTAL
TIENE QUE VER
CON EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA PERSONA,
POR LO TANTO
PUEDE CAMBIAR A LO LARGO DE LA VIDA
NO ES ALGO DEFINITIVO



POR ESO
HAY MOMENTOS QUE SE VE TODO BIEN
Y MOMENTOS QUE TODO PARECE GRIS...

MOMENTOS DE DISFRUTE
Y OTROS DE GRAN ENOJO,
ANGUSTIA, ESTRÉS...





¿QUÉ ABARCA LA SALUD MENTAL?

- **Nuestro cuerpo, pensamientos, sentimientos y emociones**
- **Nuestras relaciones con las personas, con los animales y la naturaleza**
- **Abarca las cosas que nos pasan y cómo nos afectan**

LOS/AS ADOLESCENTES OPINAN QUE SALUD ES:

Ser uno mismo

Jugar

Tener salidas para hablar

Comer bien, comer sano

Escuchar la música
que nos gusta

Besarse

LOS/AS ADOLESCENTES OPINAN QUE SALUD ES:

Ser feliz

Cuidar la higiene

Cuidar el medio ambiente

Protección

Relaciones sanas

Hacer deporte

Sentirse en paz

LOS/AS ADOLESCENTES OPINAN QUE SALUD ES:

Dormir

**Compartir
con seres queridos**

**Conversar
sobre los problemas**

No sobreexigirse


Ir al dentista

Cuidar el corazón



¿CÓMO RECONOCEMOS LO QUE NOS PASA?


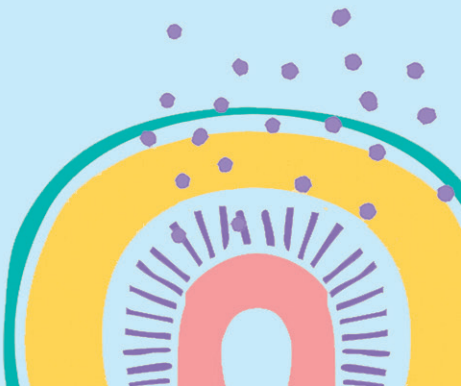
TENEMOS QUE ESTAR ATENTOS A:

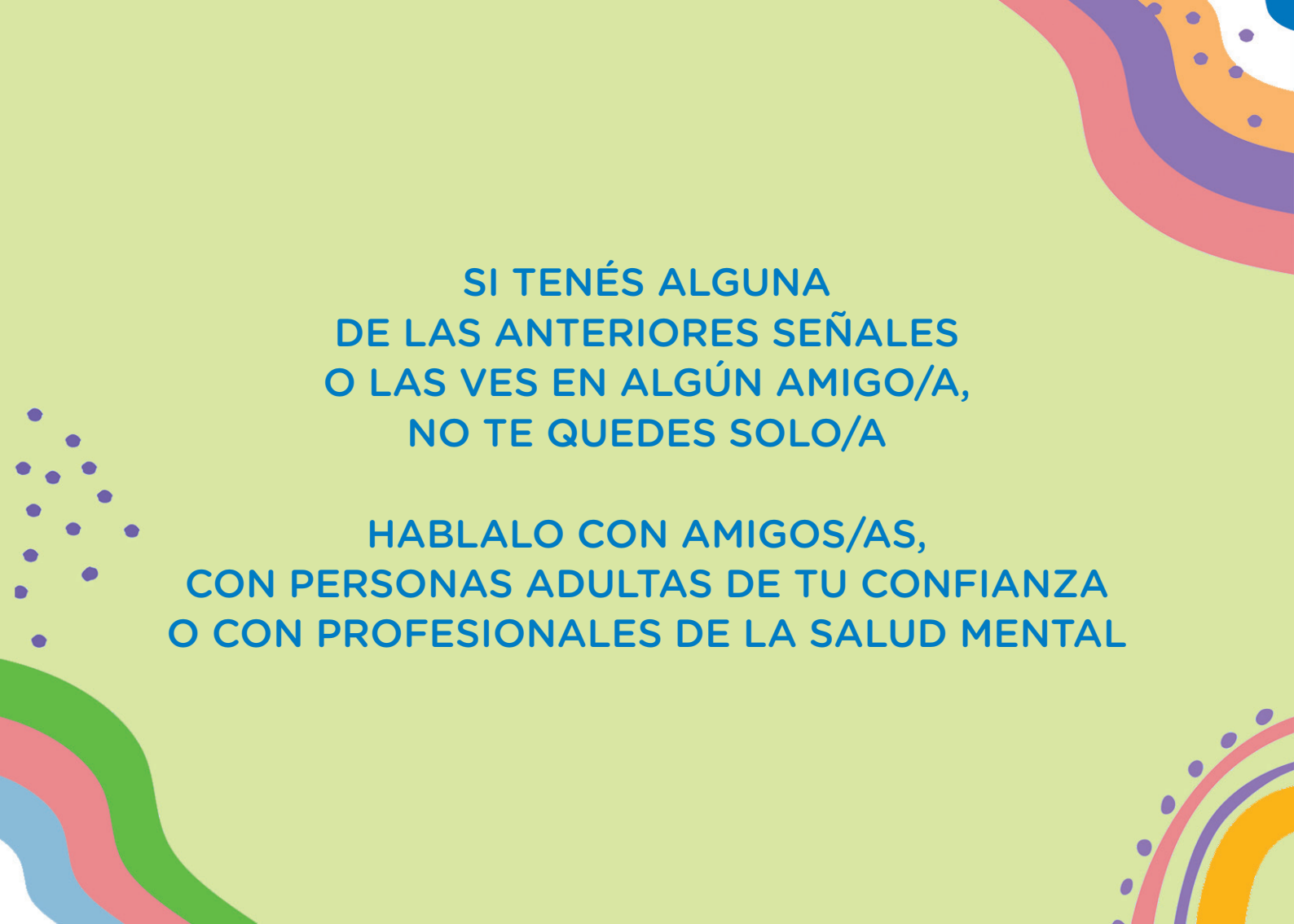
- ✓ **Comer en exceso o no comer**
 - ✓ **Dormir todo el día o no poder dormir**
 - ✓ **Sentir mucho cansancio**
 - ✓ **No tener voluntad para salir, bañarse, hablar, jugar o estudiar**
- 



¿CÓMO RECONOCEMOS LO QUE NOS PASA?

TENEMOS QUE ESTAR ATENTOS A:

- ✓ **No poder salir de los pensamientos negativos**
 - ✓ **Sentir mucha tristeza o sentir mucho enojo**
 - ✓ *No poder disfrutar como antes*
 - ✓ **Golpear la pared, lastimarse, romper cosas, insultar**
- 
- 



SI TENÉS ALGUNA
DE LAS ANTERIORES SEÑALES
O LAS VES EN ALGÚN AMIGO/A,
NO TE QUEDES SOLO/A

HABLALO CON AMIGOS/AS,
CON PERSONAS ADULTAS DE TU CONFIANZA
O CON PROFESIONALES DE LA SALUD MENTAL

¿QUIÉNES PUEDEN ORIENTARNOS E INFORMARNOS SOBRE SALUD MENTAL?

- Psicólogos de los centros educativos y equipo docente
- Psicólogos de los centros juveniles y equipo del centro
- Talleres en los centros juveniles sobre salud mental, consumos problemáticos, violencia

¿DÓNDE PODEMOS ATENDER NUESTRA SALUD MENTAL?

- Policlínicas de ASSE
- Policlínicas de las Intendencias
- Policlínicas de los prestadores de salud privados (mutualista)
- Espacio Salud INAU

ADOLESCENCIA GUÍA MESA SALUD

MESA SALUD INTEGRAL
CICLO CIUDADANÍAS ADOLESCENTES
PROGRAMA ADOLESCENCIA
SUBDIRECCIÓN GENERAL PROGRAMÁTICA

CON EL AVAL DEL PROGRAMA ADOLESCENCIA
DEL MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA



Ministerio
de Salud Pública



Inau | Instituto del Niño y
Adolescente del Uruguay