

SOCIALES

- Empatía: comprender y respetar los sentimientos de otras personas.
- Comunicación asertiva: expresar ideas y emociones de manera clara y respetuosa.
- Relaciones interpersonales: construir relaciones sanas, basadas en respeto y confianza.



PRÁCTICAS PARA PROMOVER LA SALUD MENTAL

- ✓ Gratitude y pensamiento positivo.
- ✓ Evitar compararse constantemente con otras personas.
- ✓ Realizar actividad física regularmente.
- ✓ Dormir y alimentarse adecuadamente.
- ✓ Aprender nuevas habilidades y tener metas personales.
- ✓ Buscar ayuda profesional cuando sea necesario.



Contáctanos:

Dir: Iglesia Recolectión 30 vrs al este.



Tel: 2311-2259



marybarreda1989@gmail.com



www.marybarreda.org



Mary Barreda



Asociación Mary Barreda



@asociacionmarybarreda89

MISEREOR
IHR HILFSWERK

DKA Austria
Hilfswerk der Katholischen Jungeschar

horizont 3000

HABILIDADES PARA LA VIDA

Emociones Sanas, Relaciones sin Violencia



“Promoción de la recuperación emocional para prevenir la violencia de género en niñas, niños, adolescentes y sus referentes afectivos” Fase II.

**Asociación Civil Proyecto
Mujer Mary Barreda**



LA SALUD MENTAL EN LA NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

En Nicaragua algunas niñas, niños y adolescentes viven situaciones de violencia en la familia y otros espacios de socialización que afectan su salud mental y bienestar.

Depresión



Ansiedad



Baja autoestima



Miedo



Problemas para relacionarse



Dificultades para estudiar



Pensamientos negativos y riesgo suicida

LA FAMILIA PUEDE PREVENIR DAÑOS A LA SALUD MENTAL BRINDANDO AMOR, ESCUCHA, PROTECCIÓN Y APOYO EMOCIONAL



HABILIDADES PARA LA VIDA

Conjunto de capacidades que ayudan a las personas a enfrentar de manera positiva los retos y situaciones de la vida diaria.

Fueron promovidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1993 para fortalecer la salud mental, mejorar la convivencia y prevenir la violencia.

Estas habilidades se aprenden desde la infancia y permiten conocernos mejor, expresar nuestras emociones, tomar buenas decisiones, resolver conflictos y relacionarnos con respeto y empatía.

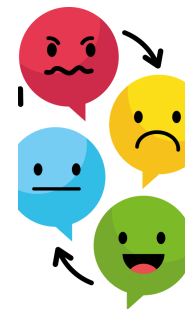
TIPOS DE HABILIDADES COGNITIVAS

- Autoconocimiento: reconocer cómo somos, qué sentimos y qué necesitamos.



- Toma de decisiones: pensar antes de actuar y elegir la mejor opción.
- Solución de problemas y conflictos: buscar formas pacíficas y positivas para resolver dificultades.
- Pensamiento creativo: encontrar nuevas ideas y soluciones.
- Pensamiento crítico: analizar la información y tomar decisiones con responsabilidad.

EMOCIONALES



- Regulación emocional: aprender a manejar emociones como enojo, tristeza o miedo.
- Gestión del estrés: identificar lo que causa tensión y buscar formas saludables de relajarse.