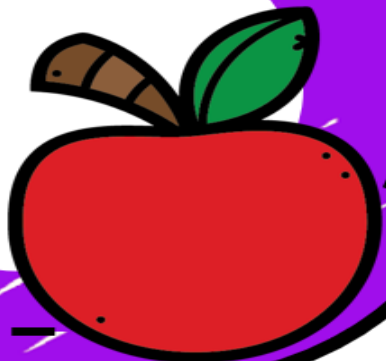


**CENTRO EDUCATIVO
COMFAORIENTE PAMPLONA**

**3 SEMANA POR LA CONVIVENCIA, DERECHOS
HUMANOS Y PREVENCIÓN DE TODO TIPO DE
VIOLENCIA CONTRA NIÑAS, NIÑOS, JOVENES
Y ADOLESCENTES.**

TEMA: SALUD MENTAL



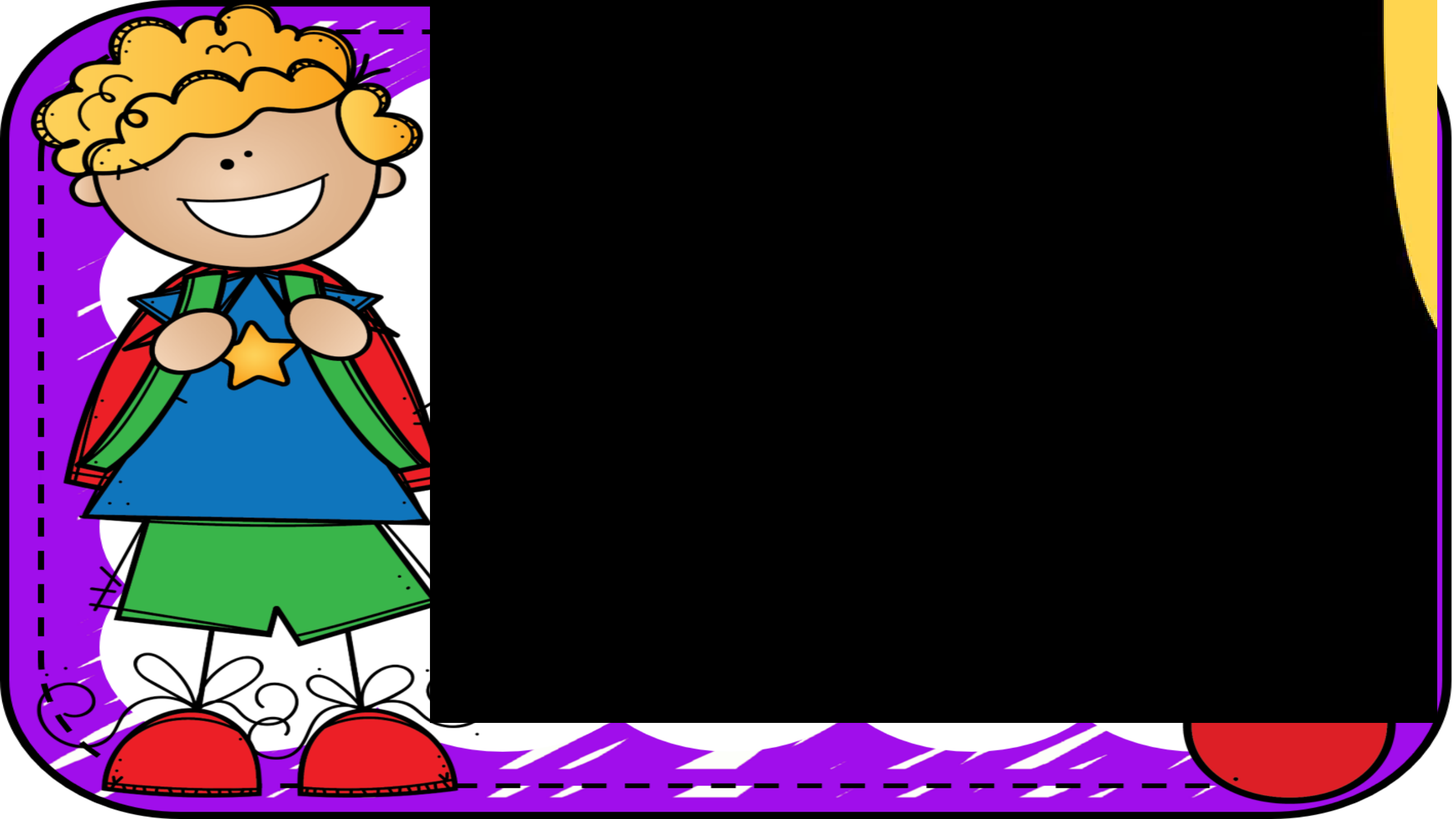




Sabias que:

La salud mental es el estado de bienestar emocional en el que la persona puede pensar, sentir y actuar ante la vida de forma plena. Incluye cómo manejamos el estrés, cómo nos relacionamos con los demás, cómo nos adaptamos a diferentes situaciones y cómo tomamos decisiones.





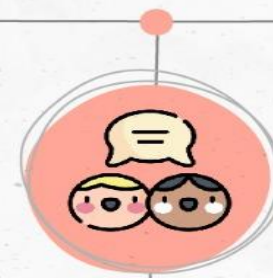


SALUD MENTAL EN NIÑOS



LA SALUD MENTAL EN LA INFANCIA SIGNIFICA ALCANZAR LOS INDICADORES DEL DESARROLLO PSICOMOTRIZ, LENGUAJE, COGNITIVO Y EMOCIONAL; EL APRENDIZAJE DE HABILIDADES SOCIALES SALUDABLES; Y CÓMO AFRONTAR LOS PROBLEMAS DE LA VIDA COTIDIANA.

LOS TRASTORNOS MENTALES EN LA INFANCIA SE PUEDEN MANIFESTAR A TRAVÉS DE CAMBIOS NOTABLES EN SU FORMA HABITUAL DE APRENDER, COMPORTARSE O MANEJAR LAS EMOCIONES.

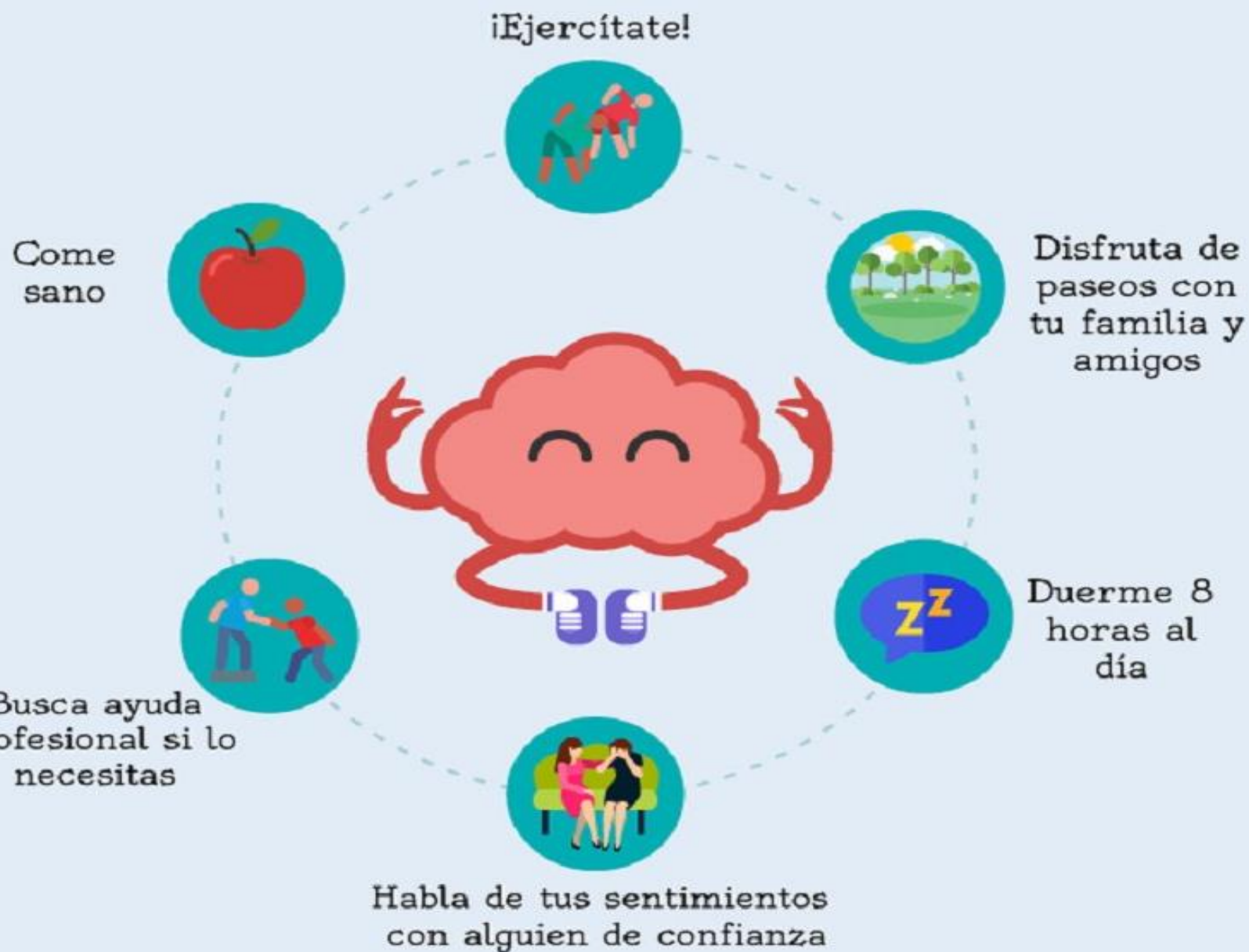


SI LOS SÍNTOMAS PERSISTEN E INTERFIEREN CON LAS ACTIVIDADES DE LA ESCUELA, CASA Y/O JUEGO, ES MOMENTO DE BUSCAR AYUDA.

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL MÁS COMUNES EN LA INFANCIA SON TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH), TRASTORNOS DE ANSIEDAD, DEPRESIÓN Y TRASTORNOS CONDUCTUALES.



Tips para la buena salud mental



Planifica tu día



MI PLANIFICADOR SEMANAL		NOMBRE	NICO	
		MES	JUNIO	
		AÑO	2020	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7AM-BAÑO	7AM-BAÑO	7AM-BAÑO	7AM-BAÑO	7AM-BAÑO
8AM-DESAYUNO	8AM-DESAYUNO	8AM-DESAYUNO	8AM-DESAYUNO	8AM-DESAYUNO
9AM-TAREAS	9AM-TAREAS	9AM-TAREAS	9AM-TAREAS	9AM-TAREAS
12PM-ALMUERZO	12PM-ALMUERZO	12PM-ALMUERZO	12PM-ALMUERZO	12PM-ALMUERZO
2PM-LEER	2PM-PELÍCULA	2PM-DIBUJAR	2PM-CANTAR	2PM-BAILAR
4PM-JUGAR	4PM-JUGAR	4PM-JUGAR	4PM-JUGAR	4PM-JUGAR
SÁBADO	¡A DESCANSAR!			DOMINGO
7AM-BAÑO	8AM-DESAYUNO	7AM-BAÑO 8AM-DESAYUNO		
9AM-ORGANIZAR EL CUARTO	9AM-EJERCICIO CON MIS PAPÁS			
2PM-LLAMAR A LOS ABUELOS	2PM-TARDE DE PELICULAS			

