

¿Conoces el programa Kit-Kat para Autocuidar nuestra Salud Mental Positiva?

(Maria Teresa Lluch-Canut, 2022)

- 1 Responde a la pregunta:
¿#QuéPuedoHacerAhoraxMí?
- 2 Hazlo
- 3 Compártelo

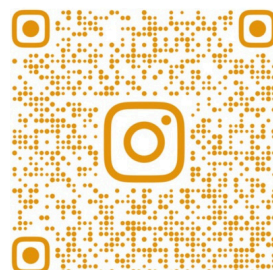


PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL (2025)

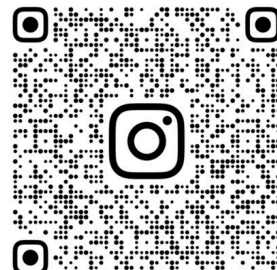
www.aeesme.org



@cuidando_conaccion



@_AEESME



@enfermera_de_saludmental



ASOCIACIÓN
ESPAÑOLA DE ENFERMERÍA
DE SALUD MENTAL



Cátedra Enfermería
Salud Mental Comunitaria
Francisco Ventosa
Universidad
de Alcalá | AEESME

Cuida tu...

A	Z	E	T	V	I	D	C	R	A	P
I	S	A	L	U	D	A	A	T	I	Q
N	O	R	Ñ	P	I	D	S	F	S	S
S	I	M	S	O	L	E	D	A	D	E
O	V	I	E	I	M	I	G	T	A	R
M	R	E	S	N	K	S	T	I	O	T
N	E	D	E	E	T	N	P	G	I	S
I	N	O	O	I	C	A	V	A	M	E
O	E	T	T	C	R	O	L	O	D	R



Busca malestares de la vida cotidiana

Ansiedad | Dolor | Estrés | Fatiga | Insomnio | Miedo | Nervios | Soledad | Vacío

En el siguiente crucigrama encontrarás palabras relacionadas con:

Condiciones en las que vivimos y que afectan a la salud física y emocional

Rutinas y acciones de cuidados que nos ayudan a vivir mejor y por más tiempo

Horizontal

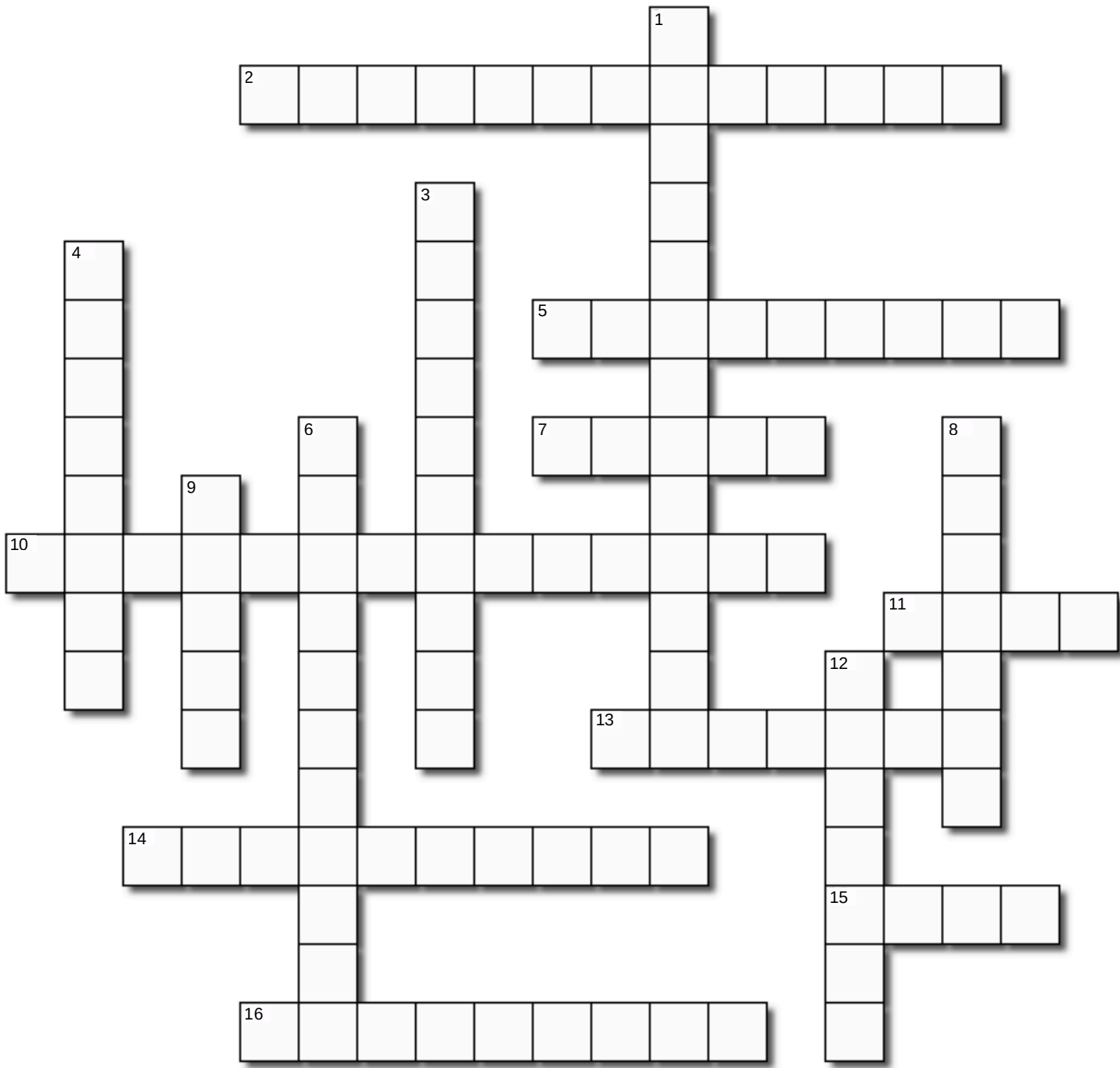
- 2 Cuando se ensucia el aire, el agua o la tierra con cosas que hacen daño, como basura, humo o productos químicos
- 5 Acción de ajustarse a cambios o nuevas situaciones para sentirse mejor y seguir adelante de manera saludable
- 7 Cuando dejamos de estar despiertos y nos metemos en un descanso profundo para que cuerpo y mente se relajen
- 10 Cuando a alguien lo tratan mal o diferente por cómo es, cómo se ve, de dónde viene, en qué cree o a quién ama, sin una razón justa
- 11 Cuando tomas un libro, mensaje o cualquier texto para entender historias, información o ideas
- 13 Cuando una persona o familia no tiene lo suficiente para cubrir sus necesidades básicas como: comida, vivienda, salud, educación o ropa
- 14 Acción de calmar el cuerpo y la mente, liberarse del estrés y sentirse tranquilo/a, ya sea descansando, respirando profundo, con alguna técnica concreta o disfrutando de un momento agradable
- 15 Cuando tu cuerpo hace un sonido o movimiento porque algo te ha causado alegría, gracia o felicidad
- 16 Cuando una persona que quiere trabajar no consigue trabajo

Vertical

- 1 Cuando una persona no sabe leer ni escribir, lo que le dificulta entender cosas básicas como un cartel, una receta o una carta
- 3 Cuando te relacionas con otras personas para hablar, compartir momentos y no estar solo/a
- 4 Cuando una persona no puede dejar de hacer algo, bien cómo una necesidad muy fuerte de consumir una sustancia o repetir una conducta, cada vez más difícil controlar
- 6 Acción de comer y beber lo necesario para que el cuerpo tenga energía y se mantenga saludable
- 8 Cuando una persona se siente sola, aunque esté rodeada de gente, o cuando no tiene con quién compartir lo que vive o siente
- 9 Cuando una persona o grupo molesta, humilla, agrede o intimida repetidamente a otra, ya sea de forma verbal, física o psicológica, con la intención de hacerle daño o hacerla sentir inferior
- 12 Actividad física que se hace para divertirse, mantenerse en forma o competir, como el fútbol, el básquet o correr

Hay factores externos (familiares, sociales, laborales, entre otros) que no dependen de ti y pueden afectar tu salud mental

Dentro de tus posibilidades, adquirir hábitos saludables es fundamental para tu bienestar



Tu **ENFERMERA DE FAMILIA Y COMUNITARIA, Y DE SALUD MENTAL**, están aquí para ayudarte

Escucharte, orientarte y acompañarte es parte de su labor

No estás solo/a. Cuidar tu Salud Mental también es un Derecho

SOLUCIÓN: 1. Analfabetismo | 2. Contaminación | 3. Socializar | 4. Adicción | 5. Adaptarse | 6. Alimentarse | 7. Sueño | 8. Soledad | 9. Acoso | 10. Acoso | 11. Leer | 12. Deporte | 13. Pobreza | 14. Relajación | 15. Reír | 16. Desempleo