Presentación e índice

La Secretaría de Educación Pública y la Dirección General del Bachillerato presentan: Infografía conmemorativa para el 10 de octubre, Día Internacional de la Salud Mental.

Las siete secciones están conformadas de la siguiente manera:

Sección uno: título, propósito y derecho a la salud mental

Sección dos: En México

Sección tres: Salud mental en la adolescencia y juventud

Sección cuatro: recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud

Sección cinco: Acciones colectivas para promover la salud mental en el entorno educativo

Sección seis: Recursos

Sección siete: Fuentes

Este documento contiene cuatro páginas, en la primera página se encuentra este índice, en la segunda página están de la primera a la tercera secciones en la tercera página se encuentran las secciones cuatro y cinco y en la cuarta la secciones seis y siete.

Aviso sobre la accesibilidad en la escritura del documento.

El presente documento está elaborado con la intención de que sea leído de manera óptima por un lector de pantalla y debido a esto la puntuación usada en ocasiones no se apega a las normas ortográficas de la escritura del español.

Primera sección. Infografía horizontal para el 10 de octubre Día Internacional de la Salud Mental. El título se encuentra en la parte superior en letras color blanco y con un fondo verde. Debajo y en letras blancas se encuentra la siguiente información: En mil novecientos noventa y dos la Federación Mundial de la Salud Mental siglas e efe eme ese eme y la Organización Mundial de la Salud siglas o eme ese declararon el 10 de octubre como Día Internacional de la Salud Mental con el objetivo de sensibilizar sobre la relevancia de su cuidado, así como promover la atención psicológica. Dentro de una cinta color dorado y en letras blancas se encuentra el subtítulo derecho a la salud mental y debajo del subtítulo se encuentra un párrafo que dice: De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud dos mil veintiuno la Salud Mental es un derecho humano, y un estado de bienestar social, psicológico y emocional, es decir que tiene efectos en las maneras en que las personas actuamos, sentimos, pensamos y nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás. Es un proceso complejo que cada quién experimenta de manera diferente, que permite hacer frente a las decisiones relevantes y a las situaciones difíciles de la vida cotidiana.

Debajo y con fondo color café claro se encuentra la segunda sección de lado izquierdo se encuentra una imagen de México frente a esa imagen un hombre de cabello lacio, corto y tez morena, con expresión triste, sostiene en la mano derecha una máscara de cara feliz. A la derecha de esta imagen se encuentra la siguiente información

En México:

Uno. De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT. dos mil veintidós ocho punto cinco millones de personas viven con depresión, lo que las inhabilita en promedio veinticinco punto cinco días al año. Dos. En ciertas ocasiones las personas con alguna afección mental tardan alrededor de catorce años en obtener el diagnóstico, tratamiento y especialista adecuados a sus necesidades datos de Ramírez, dos mil veintiuno. Todas las personas tienen derecho a contar con servicios médicos y psicológicos dignos, accesibles, que se adapten a sus necesidades y que les permitan mantener su salud mental en un estado óptimo. Además, es necesario que los ambientes familiar, comunitario, sociocultural y educativo, aseguren el desarrollo sin comprometer la salud mental, promoviendo el acceso a servicios y la garantía de derechos.

Debajo y con fondo color café se encuentra la tercera sección que dentro de un óvalo color vino y con letras doradas contiene al subtítulo salud mental en la adolescencia y juventud, debajo se localiza la siguiente información: *Los riesgos y afecciones de la salud mental se pueden presentar en todas las personas y en todas las etapas de la vida* sin embargo, de acuerdo con la UNICEF dos mil veintidós la adolescencia y juventud conllevan cambios que pueden impactar en el área de la salud mental, debido que se enfrentan a experiencias nuevas que pueden resultar sencillas de resolver o pueden representar una dificultad, causar malestar a nivel psíquico, por lo que, es importante que ellas y ellos desarrollen herramientas útiles para cuando enfrenten estos momentos. Debajo, se encuentra de lado derecho la siguiente información. Algunos adolescentes y jóvenes se encuentran en mayor riesgo en el área de la salud mental por estar bajo diversas situaciones que se pueden relacionar, entre otras cuestiones, con:

uno. Negación de derechos como: falta de acceso a servicios educativos, médicos, de vivienda, discriminación, exclusión, falta de participación, entre otros. dos. Estar bajo presión social constante por parte de sus pares

tres. Imposición de normas sociales de género

cuatro. La diferencia entre lo que viven el día a día los y las adolescentes y sus aspiraciones a futuro

cinco. Exposición frecuente a relaciones sociales conflictivas y situaciones de violencia, por ejemplo en la casa o en el centro escolar

En la misma sección de lado izquierdo se encuentra: La encuesta Nacional de Salud y Nutrición ENSANUT, dos mil veintidós que se aplicó a veintidós mil doscientos ochenta y nueve adolescentes, de catorce a dieciocho años menciona los siguientes cuatro datos:

uno. Se deterioró la salud mental en esta población pues en comparación con el dos mil veintiuno aumentaron los intentos y suicidios

dos. La depresión y ansiedad son los trastornos mentales más frecuentes en esta población

tres. 15 punto 6 % comentó no dormir bien todo el tiempo o la mayoría del tiempo

cuatro. 7 punto 8% reportó que rara vez o nunca había disfrutado de la vida

Debajo en una franja color vino se encuentra la siguiente información es necesario, que los y las adolescentes y jóvenes mantengan un estado adecuado de salud mental, ya que, de presentar afecciones graves en este ámbito, las consecuencias podrían estar presentes no sólo en la parte mental, sino física, incluso en otras etapas de la vida como la adultez.

La cuarta sección tiene un fondo color beige de lado derecho se encuentran las imágenes de un rompecabezas de cerebro, un corazón roto y una imagen de cara triste, en medio se encuentra la información siguiente: La Organización Mundial de la Salud dos mil veintiuno recomienda desarrollar en la adolescencia y juventud los siguientes cuatro hábitos para tener una mejor salud mental:

uno. Tener patrones de sueños saludables

dos. Hacer ejercicio constantemente

tres. Gestionar las emociones y saber que son válidas e importantes

cuatro. Contar con habilidades sociales y una red de apoyo

En esa sección de lado izquierdo se encuentra un hombre de pelo corto, sentado con las piernas cruzadas y con expresión facial apacible

La quinta sección es de fondo verde y en letras blancas contiene el título: Acciones colectivas para promover la salud mental en el entorno educativo. Debajo en letras blancas sigue el párrafo: Dentro de los entornos educativos es relevante promover la salud mental, mediante acciones colectivas como las siguientes cinco:

uno. Trabajar de manera coordinada con los actores educativos para que las personas con problemas de salud mental, se encuentren en igualdad de condiciones que el resto

dos. Realizar campañas en las que se informe sobre salud mental: qué es, cómo mejorarla y dónde acudir para atenderla

tres. Proporcionar herramientas y habilidades socioemocionales de acuerdo con el Marco Curricular Común de la Educación Media Superior

cuatro. Realizar campañas sobre buenos hábitos que permitan a la comunidad prevenir problemas de salud mental: por ejemplo, la relevancia de dormir 8 horas, prevención de adicciones, hábitos alimenticios, entre otras

cinco. Integrar a los centros educativos personas con experiencia en esta área

La sexta sección tiene un fondo beige y centrado dentro de un óvalo verde se encuentra el título: recursos

Cuatro videos

uno. ¿Qué es la salud mental y cómo podemos cuidarla? disponible en

<https://youtu.be/owr6b1WxWHM>

dos. ¿Sabes qué es la salud mental comunitaria? disponible en

<https://www.youtube.com/shorts/xJNPRG6VBpw>

tres. Expresar lo que sientes disponible en

<https://www.youtube.com/watch?v=Q0Orbnk0lp8&list=PLd3skHENFc2zMnNJw3cIMRVDHxHXeCdt3&t=27s>

cuatro Caja de herramientas para la salud mental disponible en

<https://www.youtube.com/watch?v=dpxHWYrLO0k&list=PLd3skHENFc2zMnNJw3cIMRVDHxHXeCdt3&index=2>

Un artículo de períodico disponible en

<https://www.eltiempo.com/salud/salud-mental-como-se-diferencia-la-ansiedad-de-la-depresion-650419>

Un curso llamado disponible en Primera ayuda psicológica (PAP) en el manejo de emergencias

<https://www.campusvirtualsp.org/es/curso/primera-ayuda-psicologica-pap-en-el-manejo-de-emergencias-2020>

Un directorio de instituciones que atienden la salud mental disponible en

<https://drive.google.com/file/d/1FUVn9UvpmpviEu0fs3apPxU02zv1DQJH/view>

La séptima sección son las seis fuentes:

uno. Encuesta Nacional sobre Salud. (2022). Disponible en: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2022/doctos/analiticos/16-Sintomatologia.depresiva-ENSANUT2022-14827-72384-2-10-20230619.pdf>

dos. OMS. (2022). ¿Qué es la salud mental? Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/03-06-2022-why-mental-health-is-a-priority-for-action-on-climate-change#:~:text=La%20OMS%20define%20la%20salud,aportar%20algo%20a%20su%20comunidad%C2%BB>.

tres. OMS. (2021). Salud mental en adolescentes. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

cuatro. SEGOB. (2018). Salud mental entre los jóvenes. Disponible en: <https://www.gob.mx/salud/articulos/salud-mental-fundamental-entre-los-jovenes>

cinco. Ramírez, A. (2021) En México el diagnóstico en salud mental tarda aproximadamente 14 años. Nota del sitio electrónico. Yo también. Disponible en:

<https://www.yotambien.mx/actualidad/en-mexico-hasta-14-anos-para-diagnosticar-problemas-de-salud-mental/>

seis. Unicef, (2022). Situación de la salud mental en adolescentes. Uruguay. <https://bibliotecaunicef.uy/documentos/267_Situacion%20de%20bienestar%20psicosocial%20salud%20mental%20adolescentes%20Uruguay.pdf>

Fin del documento