

El diario

MI MENTE



El diario
MI MENTE

El “Diario mi mente” es una guía diseñada para niños, niñas y adolescentes, que entrega información valiosa para comprender y abordar la salud mental. Además, contiene actividades didácticas para su desarrollo.

Es un producto, que surge de la mesa temática de salud liderada por niñas y adolescencias de las regiones de Ñuble, Biobío, Los Ríos, Araucanía, Los Lagos, Magallanes y Aysén que son parte del Servicio Nacional de Protección Especializada a la Niñez y adolescencia.



Índice

Bienvenida	4
¿De qué dependen tus reacciones?	11
¿Son todas tus reacciones iguales?	12
¿Cómo puedes cuidarte?	13
¿Cómo puedes cuidar a otras personas?	15



Actividades

Dibuja tu emoción	18
Página del desahogo	19
Comer y pintar	20
Haz un collage	21
¿Qué quieres ser o hacer?	22

Bienvenida

¡Hola! ¿Cómo estás?

Éste es tu nuevo diario de salud mental, un espacio seguro donde podrás aprender sobre las formas en que las personas reaccionamos en momentos difíciles y cómo podemos, y puedes, superarlos.

Primero que todo, es normal sentirnos de diferentes maneras. Algunas personas pueden sentirse un poco confundidas, inseguras o hasta asustadas. Otras, tal vez tú, pueden experimentar angustia o intranquilidad. ¡Y está bien sentir eso! Hay quienes tendrán reacciones más leves, mientras que otros pueden sentir las cosas con más intensidad.

También hay personas que miran el lado positivo de las cosas. Pueden tener esperanzas de que después de un momento difícil vendrán cambios buenísimos, mientras que hay quienes les cuesta un poco más ser optimista.



Y no nos olvidemos de aquellos que, en lugar de preocuparse por sí mismos, se enfocan en cuidar a los demás que están pasando por momentos difíciles. ¡Eso es algo muy valioso!

Recuerda, todas estas reacciones son completamente válidas. Cada persona es única, ¡y está bien sentir de manera diferente! Así que, si alguna vez te sientes así, ¡no te preocupes! Habla con alguien de confianza, ¡compartir lo que sientes siempre ayuda!

¡Ánimo! ¡Eres fuerte y capaz de enfrentar cualquier cosa!



ANOTA LO QUE ESTÁS SINTIENDO AQUÍ:

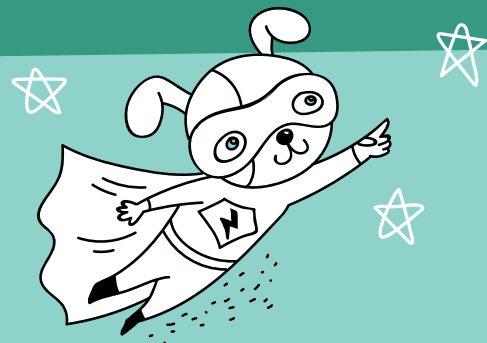


Hola, soy Scarlet, y al igual que tú, a veces me siento abrumada, por eso te recomiendo que vayas a la **“Página del desahogo”**, ahí podría haber una actividad que te ayude.

¿DE QUÉ DEPENDEN TUS REACCIONES?

Ahora hablemos sobre las cosas que afectan la forma en que las personas reaccionamos en situaciones difíciles.

Primero, imagina que cada uno de nosotros es como un superhéroe con su propia historia y habilidades únicas. ¡Todos somos diferentes y eso está genial!



Entonces, ¿qué cosas hacen que reaccionemos de maneras diferentes?

1. **Lo que pasa a nuestro alrededor.** Las circunstancias que vivimos moldean cómo nos sentimos.
2. **Cosas que ya nos pasaron.** A veces, lo que ya hemos vivido condiciona cómo nos sentimos frente a algún suceso nuevo.
3. **Contar con amigos, familia y personas que nos apoyen.** Compartir con las personas
4. **Bienestar físico y mental.** Cuando te sientes bien, ¡puedes enfrentar cualquier desafío!
5. **Historias familiares y personales.** Tu historia te forma como persona.
6. **Nuestra cultura y tradiciones.** Nuestras costumbres y de dónde venimos influyen en cómo enfrentamos las cosas.
7. **La edad.** Niños y niñas de diferentes edades sienten y entienden las cosas de maneras distintas.

Así que, recuerda, Si alguna vez sientes confusión, ¡habla con tus amigos, familia o algún adulto de confianza! ¡Estamos todos juntos en esto!

ANOTA LO QUE ESTÁS SINTIENDO AQUÍ:



Hola, soy Kelvis, y a veces me cuesta identificar lo que estoy sintiendo, por eso te recomiendo que vayas a la actividad "Dibuja tu emoción", ahí podría haber una actividad que te ayude.

¿SON TODAS TUS REACCIONES IGUALES?



Buenas noticias: ¡no todas las reacciones son iguales!

Algunas son como pequeñas olas que podemos surfear con nuestros recursos personales y la ayuda de amigos y familia, mientras que otras necesitan de más cuidado y atención. Puede que tengas reacciones muy intensas, que sientes te limitan mucho o duran mucho tiempo... Si es así, busca apoyo de un adulto o de tu persona de confianza y cuéntale lo que estás sintiendo.

Recuerda, no tienes que resolverlo todo tú. ¡Es bueno pedir ayuda!

REACCIONES DE MENOR INTENSIDAD



Esto se refiere a las reacciones que eres capaz de manejar usando tus propias herramientas y recursos personales. Pueden ser estrategias de autocuidado o el apoyo de tu familia y amigos.

Por ejemplo, cuando te sientes triste y lloras, y sientes alivio, ¡esa es una manera de manejar esa emoción!

REACCIONES DE MAYOR INTENSIDAD (Y CUIDADO)

Sin embargo, cuando sientes que algo "te supera", y no sabes qué hacer... o te sientes en un estado de alerta constante, como si tuvieras una alarma encendida todo el tiempo? Esa es una señal de que podrías necesitar apoyo. ¡No temas pedir ayuda!

También si te das cuenta que frente a algún problema, te comienzas a aislar, o te cuesta comunicar lo que te está pasando... Aunque te cueste, haz el esfuerzo y pide apoyo!

Incluso puede que tengas síntomas físicos; amaneces con dolor de estómago, te sudan las manos y los pies cuando sientes nervios, te mareas o tiemblas. Todas estas reacciones es tu cuerpo avisándote que algo no anda bien. ¡Hazle caso y busca ayuda!

ANOTA LO QUE ESTÁS SINTIENDO AQUÍ:



Hola, soy Ramona, y a veces me ayuda pensar en algo que me hace feliz, por eso te recomiendo que vayas a la actividad “Comer y pintar” o “Haz un collage”, ahí podría haber una actividad que te ayude.

CÓMO PUEDES CUIDARTE

Cada uno de nosotros tiene unos recursos naturales súper poderosos. Puedes usar estrategias positivas que son como escudos protectores para tu bienestar.



¿Quieren sentir más tranquilidad y tener el control en distintas situaciones? ¡Aquí van algunas recomendaciones para cuidar tu bienestar!

1. **Descansar, comer y beber agua.** Asegúrate de dormir lo suficiente, comer bien y tomar suficiente agua.

2. **Compartir con personas que consideres importantes** ¡Nada mejor que tener un grupo de apoyo! Comparte con tus seres queridos.

3. **Hablar de preocupaciones.** No guardes tus inquietudes como si fueran secretos. Habla con alguien de confianza, ¡es como pedir refuerzos!

4. **Actividades relajantes y ejercicio.** Puedes relajarte haciendo cosas que te gusten, como caminar, cantar, tejer o sumergirte en un buen libro. ¡Y no olvides mover tu cuerpo con ejercicio físico!

5. **Ayudar a otros y participar en la comunidad** ¡La solidaridad es un súper poder! Encuentra maneras seguras de ayudar a otras personas y ser parte de actividades comunitarias.

6. **Mantener rutinas básicas.** ¡Las rutinas son clave! Mantén tus actividades diarias para tener un sentido de orden y control.

Así que usa tus súper poderes naturales y sigue estas recomendaciones para cuidar de tu bienestar ¡Eres una persona en crecimiento y mereces sentirte bien!

CÓMO PUEDES CUIDAR A OTRAS PERSONAS

Ahora te explicaré cómo ayudar a alguien que está pasando por momentos difíciles o crisis.

Puede que algunas personas a tu alrededor estén intranquilas o angustiadas. Tal vez se sienten confundidas y hasta experimentan reacciones físicas, como temblores o dificultades para respirar. Pero, ¡no te preocupes! Aquí van algunas estrategias para ayudarles a calmar sus mentes y cuerpos, ¡tú apoyo también es clave!



1. **Háblales con cariño.** Usa un tono de voz tranquilo y suave.

2. **Mantén contacto visual.** La conexión es clave. Mírales a los ojos para que sientan tu apoyo y comprensión.

3. **Ofrece un lugar seguro.** Recuérdales que están en un lugar seguro. Sé su refugio contra las tormentas, ¡pueden confiar en ti!

4. **Respiren juntos.** Invítales a respirar lentamente. Si conoces algún ejercicio de respiración, ¡úsalo! Juntos pueden manejar cualquier cosa, y tú eres su compañía en este viaje.

5. **Acompañamiento tranquilizador.** Quédate a su lado mientras recuperan la calma.

6. **Prioriza necesidades urgentes.** Ayúdales a identificar y abordar sus necesidades más importantes. Eres como una lista de prioridades, ¡guiándoles paso a paso!

7. **Encuentra alternativas.** Juntos, busquen alternativas y soluciones. Sé ese compañero de confianza.

8. **Conecta con la realidad.** Si se sienten desconectados, ayúdales a conectarse con su entorno y consigo mismos. Juntos, vuelvan a la realidad, ¡tú eres su ancla!

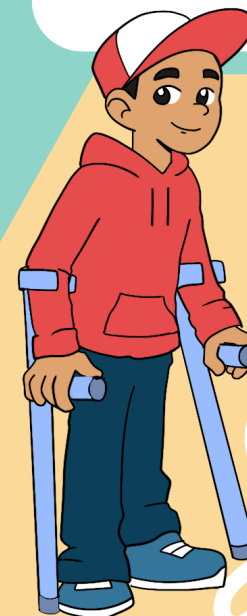
9. **Busca ayuda profesional.** Si las reacciones se intensifican, no dudes en buscar orientación para asistir a un centro de salud, en el caso que sea necesario.

Recuerda, tú puedes ser un héroe en la vida de alguien más. Estamos aquí para cuidarnos mutuamente y enfrentar las crisis como un equipo ¡Vamos a hacer del mundo un lugar más fuerte y unido, y tú eres parte fundamental de eso!

CÓMO PUEDES CUIDAR A OTRAS PERSONAS

¡Usa tu super poder para ayudar a los demás!



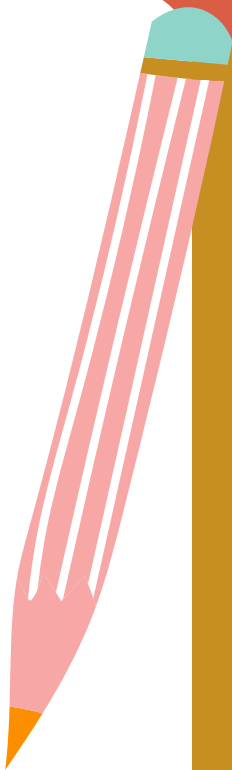


Hola, soy Mario, y cuando me siento muy apenado o aporreado, me ayuda pensar en las cosas que he hecho hasta ahora y que quiero hacer. Por eso te recomiendo que vayas a la actividad “¿Qué quieres ser o hacer?”, ahí podría haber una actividad que te ayude.

DIBUJA TU EMOCIÓN



¿Sientes pena? ¿O quizás enojo? Dibuja en esta página lo que sea que estés sintiendo, puede ser una persona, un animal, o una cosa ¡Lo que quieras! Lo importante es que mires tu emoción dibujada y vayas conversando con ella ¡Pregúntale por qué te hace sentir así! A medida que vayas reconociendo cómo te hace sentir, dibuja encima de ella, ponle ropa, cámbiale el color, o transfórmala en otra emoción ¡Haz lo que quieras!



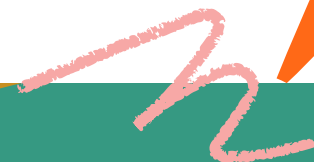
PÁGINA DEL DESAHOGO

¿Quieres expresar algo y no sabes cómo? Utiliza esta página para hacer lo que quieras: puedes dibujar, escribir ¡Hasta hacerle agujeros si quieres! Cuando logres identificar lo que te pasa, escríbelo en alguna parte.



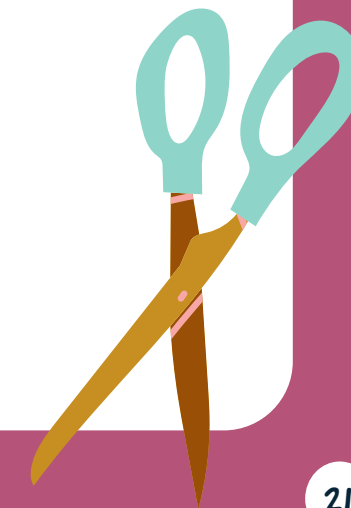
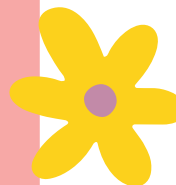
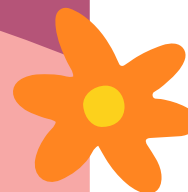
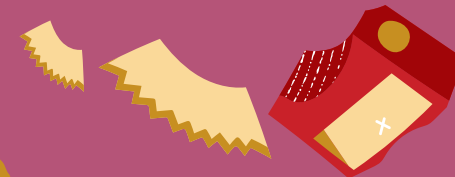
COMER Y PINTAR

Piensa en alguna comida que te guste mucho o te haga muy feliz. Usa esta página para pintar lo que quieras usando solo los colores de esa comida. Vuelve a esta página cada vez que quieras recordar ese momento feliz.



HAZ UN COLLAGE

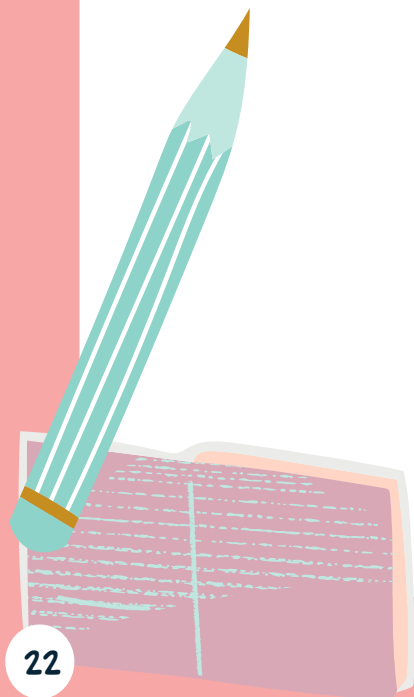
¿Tienes revistas, diarios o libros cerca? Cualquier cosa que te guste, recórtala y pégala en esta página. Cuando creas que está lo suficientemente llena, arrácala y pégala en una pared donde puedas verla siempre.



¿QUÉ QUIERES SER O HACER?

Haz una lista de cosas que te gustaría ser o hacer, y luego dibújate al lado de cada una siendo o haciendo aquello que te gustaría. Si quieres, ¡puedes incluir en tu dibujo a la persona a quien ayudaste con tu superpoder!

Vuelve a esta página siempre que sientas que no puedes hacer algo, para recordarte que eres capaz de cualquier cosa, y recuerda que hacer cosas por los demás también te brindará bienestar.



*El contenido de este libro ha sido extraído de la Guía para el cuidado de la Salud Mental (2019), Ministerio de Salud, Gobierno de Chile. Para mayor información, descargar material en el siguiente link:



