

FORTALECIENDO HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

EL CUIDADO DE LA SALUD MENTAL DESDE LA ESCUELA

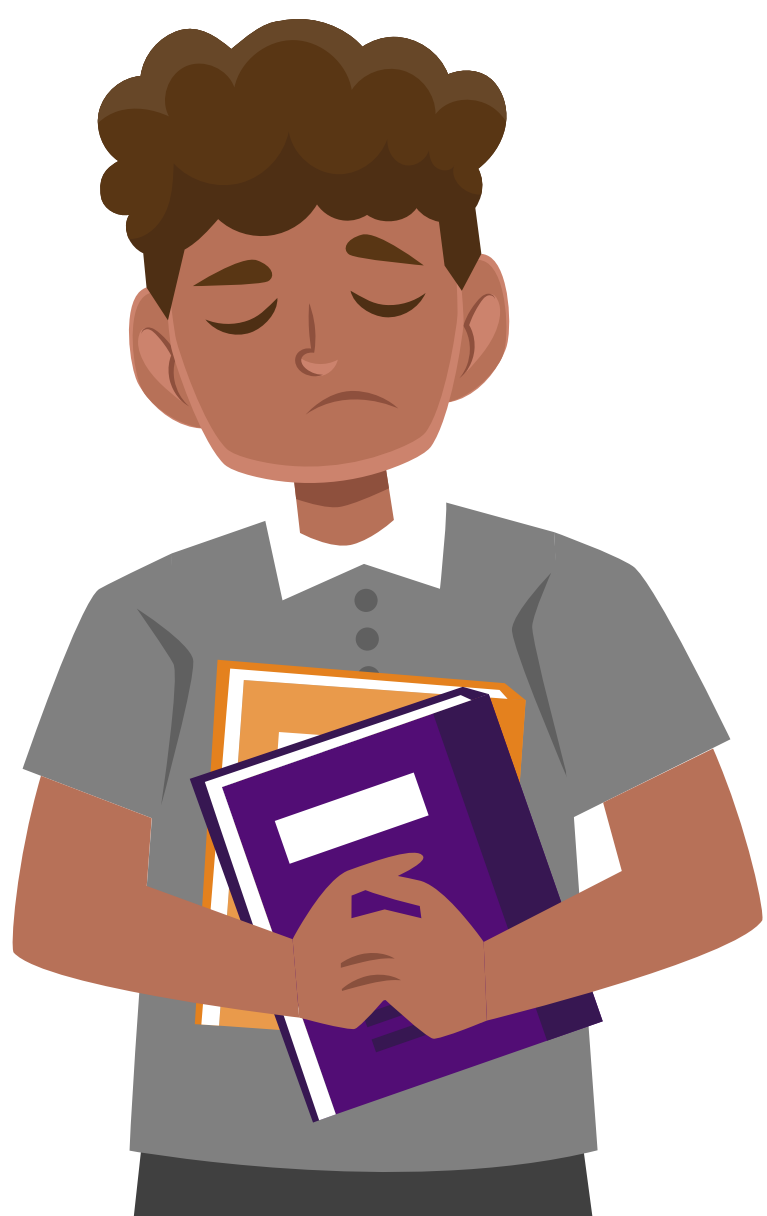
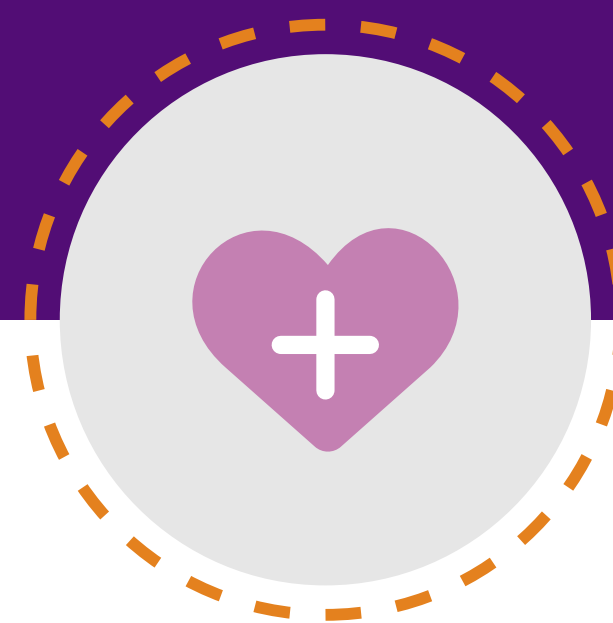


PERÚ

Ministerio
de Educación



Desde la pandemia, estamos más sensibilizados con el cuidado de la salud mental. Aun así, puede ser difícil identificar cómo pedir ayuda y a quién pedirla.



La escuela es un espacio fundamental para promover mayor conciencia sobre este cuidado; y nuestro rol como docentes y directivos es clave para asumirlo como una tarea en la que TODOS participamos.



¿Qué nos puede ayudar para hablar de salud mental en la escuela?

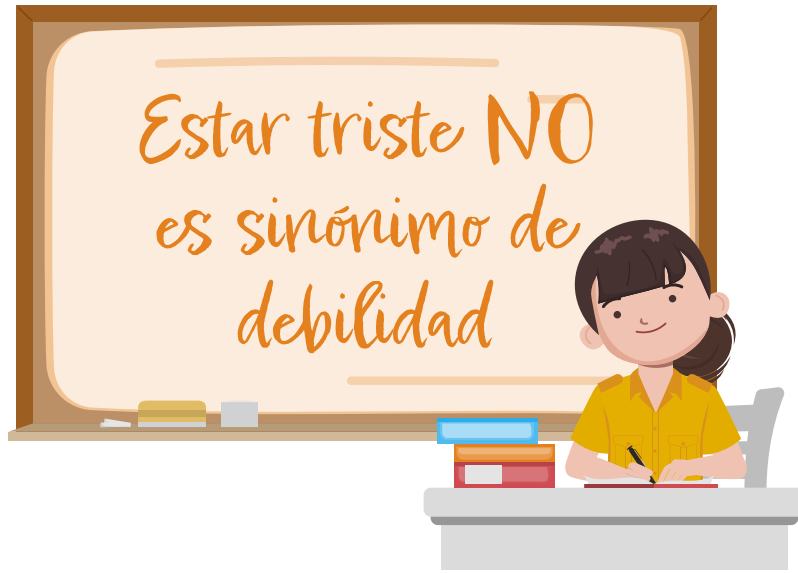
1

Crea espacios en los que se sienta que es posible abordar **los temas de salud mental con naturalidad**, de forma directa, no como tabú.



2

Aborda y problematiza los prejuicios y mitos que existen sobre salud mental, dialogando crítica y empáticamente sobre ello.



3

Utiliza siempre un lenguaje respetuoso, evitando un uso descalificador o como insulto.



Es tarea de todos **prevenir y cuidar la salud mental.** Juntos podemos hacer de la escuela un ambiente comprometido con el bienestar.

