



Tulare County Office of Education | CHOICES TUPE Newsletter

GRADOS 5-12 | NÚMERO: 24 | 11 de marzo de 2022

Salud mental

El programa CHOICES TUPE ayuda a los estudiantes a comprender las consecuencias de las decisiones no saludables, como elegir consumir tabaco, alcohol y otras drogas. A través del programa, los estudiantes descubren información y desarrollan habilidades que pueden usar para hacer una transición exitosa a través de hitos importantes en la vida.



Salud mental

- La salud mental describe la salud de la mente, los pensamientos, los sentimientos y las acciones de una persona.
- Un joven con buena salud mental se sentirá en control de sus emociones y tendrá interacciones positivas con las personas que lo rodean.



Hechos

- Un estado mental saludable permite que a los jóvenes les vaya bien en la escuela, disfruten de la familia y de otras relaciones sociales.
- El diecinueve por ciento de la población estadounidense de 18 a 54 años se ve afectada por un trastorno mental cada año. El cincuenta por ciento tendrá un diagnóstico de un trastorno mental en su vida.



Atención plena del estigma de la salud mental

Una persona puede tener miedo de hablar sobre los problemas de salud mental con la familia, los amigos o el personal de la escuela. Pueden experimentar preocupación por lo que otros pensarán de ellos. El miedo a la discriminación por problemas de salud mental puede impedir que los jóvenes y sus padres busquen ayuda. Algunos estudiantes pueden incluso creer las cosas hirientes que se dicen. Una mejor comprensión y conciencia de los desafíos de la salud de los metales puede reducir los pensamientos negativos y el estigma. Este cambio puede alentar la voluntad de uno para obtener ayuda.



Recursos de vídeo

[youtube.com/watch?v=tJsGGsPNakw](https://www.youtube.com/watch?v=tJsGGsPNakw) (Un impacto de la salud mental)

[youtube.com/watch?v=yjqfJutZU8U](https://www.youtube.com/watch?v=yjqfJutZU8U) (Cómo hablar de salud mental)

“En un momento dado, tenemos dos opciones: avanzar hacia el crecimiento o retroceder hacia la seguridad.” — Abraham Maslow

 Website: tcoe.org/CHOICESNewsletter  Contact: 559-651-0155  Email: tupe@tcoe.org