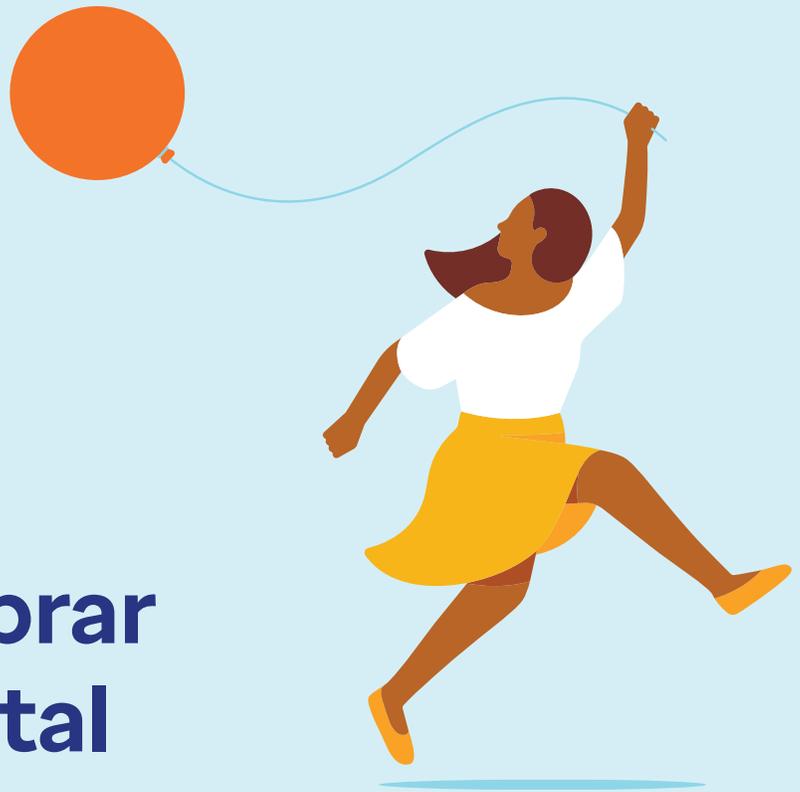


Optum



Elevar y celebrar su salud mental

El Día Internacional de la Juventud se celebra en todo el mundo cada año el 12 de agosto

El objetivo de las Naciones Unidas es dar a los jóvenes una voz sobre cómo se moldean las comunidades y el futuro. En honor a este importante día, exploremos formas de nutrir y crear conciencia sobre la salud mental y el bienestar de los jóvenes.

Aprenda sobre la salud mental

Las enfermedades mentales son comunes y tratables. Las personas con enfermedades mentales pueden llevar, y de hecho llevan, vidas activas y productivas, lo que demuestra que estas condiciones de salud pueden afectar a personas de todos los orígenes y estilos de vida. Es importante comprender que buscar ayuda profesional no es nada de qué avergonzarse.

Todos merecen el apoyo que necesitan para prosperar.



1 de 7

adolescentes se ven afectados por enfermedades mentales

El 50%

de las enfermedades mentales comienzan antes de los 14 años de edad

Complete 3 actividades cada semana solo o con un adolescente a su cargo.



Practique el autocuidado

Escriba tres cosas por las que está agradecido.

Realice una actividad que disfrute.

Relájese durante 20 minutos.

Pase tiempo con un amigo.

Mueva el cuerpo durante 30 minutos.

Tome un descanso de los medios de comunicación social hoy.

Coma un refrigerio nutritivo.

Haga 10 respiraciones profundas tres veces.

Pase tiempo en la naturaleza.

Estire el cuerpo.



Desarrolle resiliencia

Escriba tres cosas por las que está entusiasmado.

Dígase a sí mismo tres cosas que le gustan de sí mismo.

Piense en qué personas pueden apoyarlo.

Recuerde un momento en el que se haya sentido bien. Disfrútelo.

Piense en un momento reciente en que se sintió afligido. ¿Cómo lo superó?

Ayude a detener el estigma

- ✓ **Sea amable.** Trate a las personas con amabilidad y compasión para crear un ambiente acogedor y de apoyo.
- ✓ **Sea un aliado.** Fomentar el respeto y la dignidad de todas las personas.
- ✓ **Hable abiertamente sobre la salud mental.** Escuche respetuosamente y tenga una conversación abierta sobre la importancia de la salud mental y el bienestar.
- ✓ **Promueva la comprensión.** Anímese a sí mismo y a aquellos en quienes influye a considerar la salud mental de la misma forma que la salud física.
- ✓ **Comparta su experiencia.** Si tiene experiencia personal con una enfermedad mental, considere contarla a otros para fomentar la comprensión y brindar perspectiva.

National Alliance on Mental Illness. Mental health by the numbers. Actualizado en junio de 2022.

HealthDirect. Mental illness stigma – dealing with stigma and how to reduce it. Revisado en diciembre de 2023.

Organización de las Naciones Unidas. International Youth Day. Consultado el 15 de mayo de 2023.

Organización Mundial de la Salud. 10 facts on mental health. Publicado el 8 de julio de 2022.

WF13575805 144089-042024