



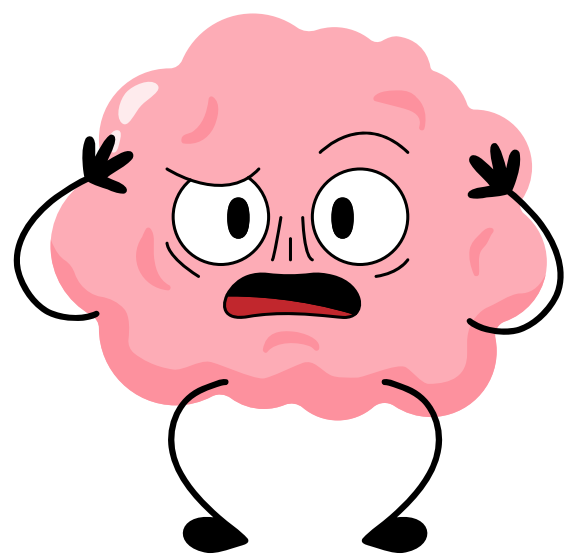
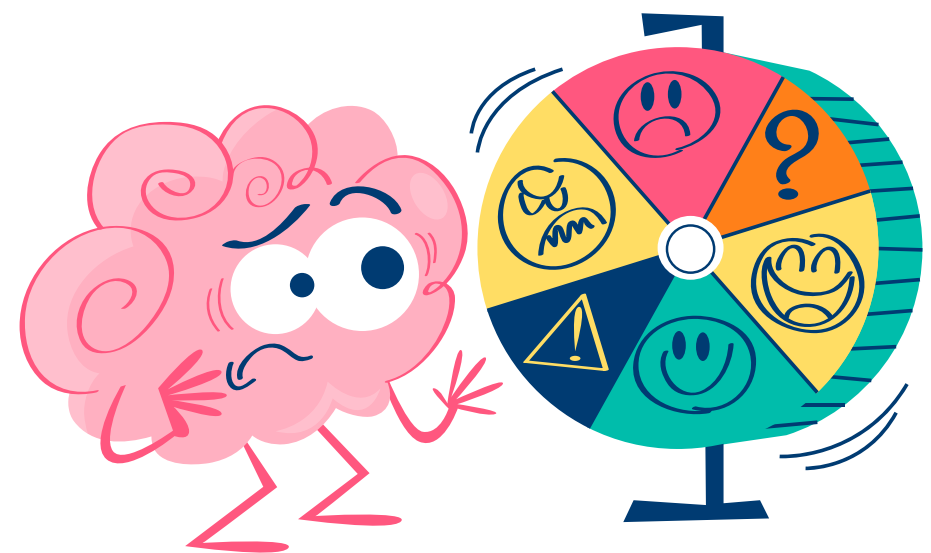
# PLAN DE SALUD MENTAL ESCOLAR

Coordinación de Psicología

## ¿Sabías que...?

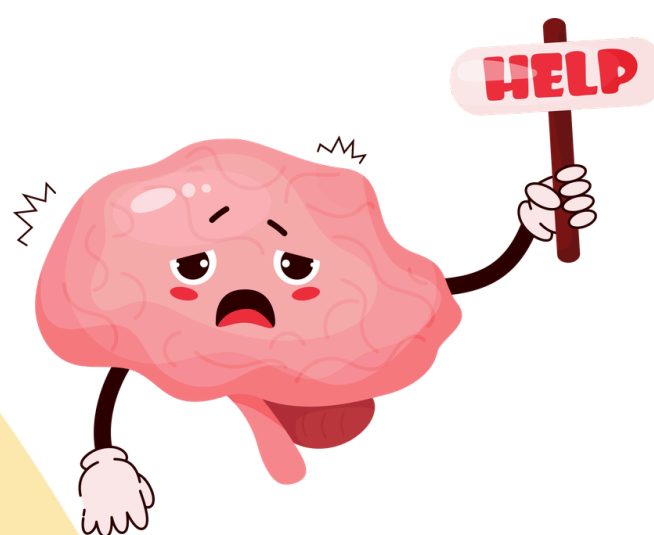
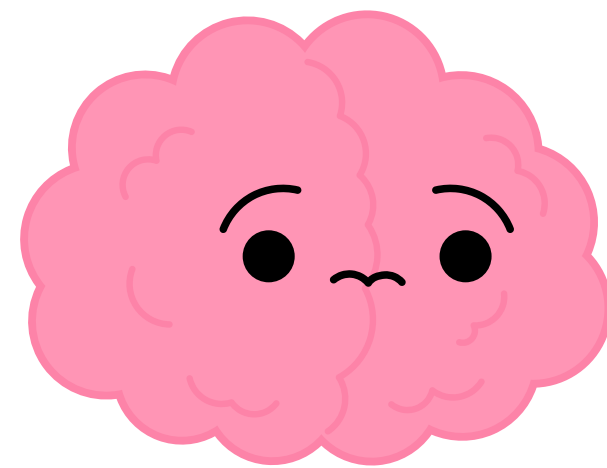
No hay emociones malas, ni buenas, sino simplemente emociones. Si estas triste, enojado, feliz o nostálgico es totalmente normal.

Identifica que es lo que estás sintiendo en este momento, muchas veces no sabemos que sentimos



Exprésate, no reprimas tus emociones, vívelas no tiene nada de malo, pero siempre recuerda no dañar a otros/as

Fluuuye deja de a poco que esa emoción se vaya y luego reflexiona, preguntate,. Recuerda pensar en tu bienestar



Pide ayuda si sientes que las cosas no andan bien, es de valientes pedir ayuda y es una buena forma de cuidarnos. Recuerda no estas solo/a

## Reconocer nuestras emociones