

**CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 41:**  
**“Salud mental”**

**INTRODUCCIÓN**

En el Perú, mueren cada año más de 1000 personas por suicidio, Se estima que, por cada acto consumado, otras 25 personas lo han intentado, es decir, tendríamos 25 000 personas en riesgo y, por ende, el mismo número de familias comprometidas con esta problemática, Actualmente, el suicidio ha pasado a ser la segunda causa de muerte en la población de 15 a 19 años.



**Definición**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental se define como un estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

| <b><u>Signos de alerta</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b><u>Expresiones recurrentes</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios de carácter</li> <li>• Enojo o agresividad</li> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Tristeza prolongada</li> <li>• Llanto frecuente</li> <li>• Descuido en su apariencia personal</li> <li>• Aislamiento</li> <li>• Pérdida de la esperanza</li> </ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• "No valgo para nada"</li> <li>• "Ya verán de lo que puedo ser capaz"</li> <li>• "No se preocupen, todo se va solucionar"</li> <li>• "Esto no va mejorar nunca"</li> <li>• "Dejaré de ser un problema"</li> </ul>                                                   |
| <p><b><u>Factores de riesgo</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personas que necesitan especial cuidado:</li> <li>• Los niños y adolescentes, en especial, aquellos separados de sus familiares.</li> <li>• Las personas con problemas de salud o discapacidades físicas y mentales.</li> <li>• Las mujeres embarazadas en etapa adolescente o con sufrimientos mentales.</li> </ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><b><u>COMO PREVENIRLO</u></b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p>❖ <b>Personas que necesitan especial cuidado:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Los niños y adolescentes, en especial, aquellos separados de sus familiares.</li> <li>✓ Las personas con problemas de salud o discapacidades físicas y mentales.</li> <li>✓ Las mujeres embarazadas en etapa adolescente o con sufrimientos mentales.</li> </ul>                                    | <p>❖ <b>Si eres madre de familia:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Observa y escucha a tus hijos</li> <li>✓ Conversa con ellos, la confianza los hará sentir seguros.</li> <li>✓ Nunca los compares.</li> <li>✓ Demuéstrales tu amor: valóralos, protégelos y respeta su espacio</li> </ul> |

**“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”**