
 <p><b>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD</b> NORTE DE SANTANDER</p>	<p><b>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</b></p>	 <p><b>Gobernación de Norte de Santander</b> Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 05</p>	<p><b>COMUNICACION EXTERNA</b></p>	<p><b>Página 1 de 1</b></p>

AGOSTO 2024

## PROPUESTAS DE 100 FRASES CLAVES SOBRE SALUD MENTAL

Para revisión y aportes de los integrantes del consejo departamental de salud mental

### Iniciativa para creación de 100 capsulas para medios digitales en AUDIO

1. Expresar emociones y sentimientos es fundamental para sobrellevar momentos de cambios.
2. Recurrir a la ayuda y consejos de amigos y familiares, tiene un poder sanador invaluable.
3. Aprovecha los medios de comunicación disponibles y mantén contacto con los tuyos por redes sociales a tu alcance.
4. Realiza distanciamiento Físico y NO distanciamiento emocional. “Somos seres sociales y por ello es importante que siempre estés en contacto con tu red de apoyo”.
5. Construye un plan de trabajo en casa, así puedes organizar tu tiempo, siéndote activo y productivo.
6. Fortalece las muestras de amor en tu familia.
7. Controla tus pensamientos negativos, sé optimista, sé crítico, pero constructivamente.
8. Sé resiliente, recuerda qué te ayudó en el pasado para superarte y aplícalo nuevamente.
9. Recibir apoyo y atención de otros, puede brindar alivio y evita la sensación de soledad.
10. No soy lo que me ha pasado. Soy lo que decido ser.
11. No importa lo que ocurra, o lo malo que parezca todo hoy, la vida continúa, y mañana será mejor.
12. Expresa tus preocupaciones y sentimientos. Esto te ayudara a encontrar formas de atravesar las situaciones.
13. Haz pausas para: Descansar, alimentarte, comunicarte con la familia que te permita compartir sentimientos y experiencias.
14. Se cuidadoso y amable con tu cuerpo y con tu mente “Una mente sana, en un cuerpo sano”.
15. Aunque nadie puede volver atrás y crear un nuevo camino, cualquier persona puede empezar de nuevo y crear un nuevo final
16. Date cuenta de que ahora, en este momento, estás creando. Estás creando tu próximo momento basado en lo que sientes y piensas. Eso es lo real.

**17.** A veces no es posible estar alegres, pero siempre podemos estar en paz.

**18.** Cuando trate con personas, recuerde que no está tratando con criaturas de lógica, sino con criaturas de emoción.

**19.** Cuida tus propias emociones y nunca las subestimes.

**20.** Emociones expresadas, emociones superadas. Cuando la emoción no se expresa, el cuerpo duele.

**21.** No tengas miedo de tus miedos. No están ahí para asustarte, sino para hacerte saber que algo vale la pena.  
7

**22.** La inteligencia emocional aumenta la capacidad de la mente para tomar decisiones positivas y brillantes.

**23.** La habilidad de estar en el momento presente es un componente principal de la salud mental.

**24.** No podemos adormecer selectivamente las emociones, cuando adormecemos las emociones dolorosas, también adormecemos las emociones positivas.

**25.** La aceptación de uno mismo es el primer paso para la aceptación genuina de los demás.

**26.** Si estas en una situación de duelo, evita aislarte de las personas. Recuerda que puedes hacer uso de las herramientas tecnológicas, a través de las cuales puedes compartir los sentimientos de tristeza

e impotencia con tu familia y amistades.

**27.** Si estas en una situación de duelo, debes tomarte el tiempo para sentir. Deja que fluyan tus emociones, estas pueden ser desagradables, pero son beneficiosas. Nos ayudan a transitar por los momentos difíciles y si las evitamos antes o después volverán a aparecer y prolongarán el dolor.

**28.** La salud mental no es un destino, sino un proceso. Se trata de cómo conduces, no de adónde vas".

**29.** Recuerda: Come, hidrátate, duerme bien, escucha tu cuerpo, realiza ejercicio físico y aplica cuidados personales (dúchate y aséate).

**30.** En familia distribuye las tareas y responsabilidades del hogar, así todos colaboran y se ayudan mutuamente.

**31.** Si en casa tienes una situación de tensión, tómate un tiempo, cálmate y luego actúa. Puedes realizar una actividad diferente mientras piensas con mayor calma como sea la mejor manera de resolver dicha situación tensionante.



**32.** La violencia intrafamiliar no son un asunto privado, es de todos y todas, por ello si conoces un caso Infórmalo a las autoridades locales.

**33.** Haz uso de Redes solidarias de apoyo. Usa y orienta información que promueva el buen trato. Puede ser a través de Facebook, WhatsApp, Instagram u otras redes.

34. Elige una actividad física apropiada a tu estado físico y tu condición actual de salud, algunas actividades son más seguras que otras.
35. La mayor riqueza es la salud mental
36. Recuerda que la promoción de la salud mental implica básicamente confiar en ti, respetarte y respetar a los demás.
37. ¡Siente más, críticate menos, cada emoción cuenta!
38. Fíjate metas positivas para que canalices buena energía en tu proyecto de vida.
39. Recuerda que sonreír reduce el estrés y produce bienestar...ánimate a regalar tu sonrisa al mundo
40. Interrumpe algunas actividades para hacer caminatas durante varios momentos del día.
41. Nada justifica las acciones violentas contra otros, recuerda siempre fomentar valores como la tolerancia y el respeto hacia los demás.
42. Cuidar de tu salud mental no es egoísta. Es necesario
43. Respetar a los demás es clave para evitar situaciones conflictivas, recuerda que el respeto es base de relaciones humanas sanas.
44. Pensar en los otros, también supone acatar las normas de convivencia establecidas y acordadas en el lugar donde vives.
45. Fomenta un ambiente familiar de respeto y no toleres ninguna forma de violencia contra ellos.
46. La violencia intrafamiliar no es normal ni aceptable, no es vía válida para resolver los conflictos.
47. La felicidad no es la ausencia de problemas, sino la capacidad de afrontarlos.
48. Escuchemos, no hagas un juicio o afirmación hasta conocer los detalles de la situación presentada.
49. No olvides el cuidado y protección de los adultos mayores, permíteles expresarse y escúchalos, la indiferencia también es una forma de violencia.
50. Involucra a los adultos mayores en las actividades lúdicas familiares, en la transmisión de saberes frente a manualidades, artesanías, música y creación de historias manteniendo el distanciamiento social.
51. El desear estar bien es una parte de lograr estar bien.
52. resiste el impulso de comparar obsesivamente tu trayectoria de vida.
53. Los pensamientos no son hechos. Resiste al impulso de creer todo lo que piensas.
54. Una mente calmada trae fortaleza interna y autoestima, eso es muy importante para la salud mental.

55. Descansa cuando estés cansado. Refréscate y renueva tu cuerpo, mente y espíritu. Luego vuelve a trabajar.
56. Generar espacios de diálogo y expresión de las emociones, guardando la distancia y medidas establecidas respecto a la proximidad física.
57. Escuche a los demás, sea empático y no minimice la situación de los demás.
58. La gente tiende a ser más inteligente emocionalmente a medida que crecen y maduran.
59. Procura espacios de relajación y entretenimiento. Fomenta espacios puedan divertirse en familia.
60. Explora actividades artísticas o culturales (escuchar música, hacer artesanías, juegos de mesa) que sean de tu interés y que sean posibles de realizar para fortalecer los lazos familiares.
61. La verdadera compasión no sólo significa sentir el dolor del otro, sino también de actuar para aliviarlo.
62. Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios sentimientos, mejor podremos leer los de los demás
63. No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta.
64. Todo aprendizaje tiene una base emocional.
65. La inteligencia es la habilidad de adaptarse al cambio.
66. Limita los tiempos de acceso a internet y redes sociales. Promueve la exploración de espacios artísticos y la práctica de actividad física en el hogar.
67. Los sentimientos no se pueden silenciar ni omitir, por muy injustos que parezcan.
68. Cuando eres consciente de una emoción, llevas poder a tu vida.
69. La opinión de los demás sobre ti, no tiene que volverse tu realidad.
70. El cuidado de la salud mental es la base de la vida humana, es natural en el ser humano el protegerse.
71. El cuidado es la base de la vida en familia y de nuestras relaciones, por ello, considera “el cuidado de la salud mental” como una cualidad y no como algo lejano. Podemos cuidarnos y cuidar, naturalmente.
72. Conversa en familia de la importancia de cooperar y distribuir labores, de acuerdo a la edad y capacidades de cada integrante, esto ayudará a aliviar tensiones en el hogar.
73. “Ten conciencia de tú cuidado físico y mental”, y tómate un tiempo para tú propio cuidado.

- 74.** Tómate un tiempo al inicio del día, al despertar, y en los momentos de tensión, para “respirar profundamente”. Respirar oxigena tú sistema del cuerpo y da claridad mental y calma.
- 75.** Planear tú día: esto es visualizar lo que tienes que hacer y programar los tiempos. Planificar da orden y tranquiliza.
- 76.** Lee o escucha mensajes positivos o música de su preferencia. Tómate unos minutos para ello. Los audios pueden ser de apoyo mientras realizas alguna labor como cocinar o arreglar la casa.
- 77.** Haz “higiene mental” al despertar o antes de ir a dormir. Busca una buena lectura de 5 minutos y/o camina y respira profundamente antes de ir a la cama.
- 78.** El bienestar, la armonía y el buen cuidado de la salud mental, depende de todas las personas que conviven en el hogar, por ello debemos aportar un granito de arena en esa sana convivencia.
- 79.** Controla lo que puedes controlar, acepta lo que no está bajo tu control.
- 80.** Sentir emociones fuertes no es un símbolo de debilidad, es la marca de las personas que de verdad están vivas y que tienen compasión.
- 81.** La resiliencia es aprender a derrumbarse sin rendirse; es aprender a explotar sin quemarse.
- 82.** La felicidad de tu vida depende de la calidad de tus pensamientos.
- 83.** Regula tus emociones: Trata de NO Culparte por lo que no puedes controlar y bloquea pensamientos negativos.
- 84.** No lastimes a los demás con lo que te causa dolor a ti mismo
- 85.** Las actitudes negativas nunca resultan en una vida positiva
- 86.** Escuchar activamente a una persona es una buena forma de demostrar tu apoyo.
- 87.** Para reducir y evitar altos niveles de estrés ejercita tres áreas claves en ti. Cuerpo, mente y corazón.
- 88.** Las alianzas en el hogar (familia) mejoran la convivencia y reducen la violencia intrafamiliar u otros tipos de vulneraciones.
- 89.** La violencia sin importar el tipo o modalidad NO es un asunto privado, es asunto de todos y todas; denuncia.
- 90.** Mantener una salud mental es esencial en la vida; no solo para nuestra felicidad, sino para las personas queridas que conviven con nosotros.
- 91.** No dejes que lo que no puedes hacer interfiera con lo que puedas hacer.
- 92.** Si cambias la forma en que miras las cosas, las cosas que miras cambian.

 <p><b>INSTITUTO DEPARTAMENTAL DE SALUD</b> NORTE DE SANTANDER</p>	<p><b>DIRECCIONAMIENTO ESTRATEGICO</b></p>	 <p><b>Gobernación de Norte de Santander</b> Instituto Departamental de Salud</p>
<p>Código: F-DE-PE05-03 Versión: 05</p>	<p><b>COMUNICACION EXTERNA</b></p>	<p><b>Página 1 de 1</b></p>

93. El estado de tu vida no es más que un reflejo del estado de tu mente.
94. NO más violencia, el cambio empieza por ti, DENUNCIA.
95. Tú mismo, tanto como cualquiera en el universo entero, mereces tu amor y afecto
96. La peor soledad es no estar cómodo contigo mismo.
97. No se puede avanzar si siempre estás pensando sobre el pasado.
98. Confiemos en nuestras capacidades y en las de los demás.
99. Para vivir experiencias positivas, debemos lograr enfrentar la adversidad, sobreponernos a las dificultades y ser generosos.
100. Salud mental es no permitir que te hagan sentir inferior.