

## Salud del Comportamiento

*La salud del comportamiento es el impacto de nuestro entorno y los cambios que nuestros comportamientos y hábitos traen a un estilo de vida alterando directamente la salud física o mental. La salud del comportamiento incluye el manejo del abuso de sustancias, los trastornos alimentarios y otros comportamientos dañinos.*

### Salud del Comportamiento:

- Consumir demasiado alcohol
- Adicción a las apuestas
- Usar o consumir sustancias o drogas
- Trastornos de alimentación (por ejemplo: anorexia nerviosa, bulimia, trastorno alimenticio compulsivo)

## Salud Mental

*La salud mental se enfoca en el bienestar psicológico y aborda los trastornos mentales. La salud mental se ocupa de lo que sucede en nuestra mente.*

### Salud Mental:

- Trastorno Bipolar
- Trastornos Depresivos
- Esquizofrenia
- Trastornos de Ansiedad

***La salud mental puede afectar cómo una persona piensa, se siente o actúa. Por el contrario, la salud del comportamiento tiene que ver más con los hábitos de una persona y cómo esos hábitos impactan su salud mental y física en general.***

### Efectos del Covid-19 en la salud mental y la salud del comportamiento en nuestros niños:

- Más casos de ansiedad y depresión
- Problemas para dormir
- Falta de actividad física
- Dificultades en el aprendizaje a distancia
- Aislamiento social
- Problemas con la alimentación
- Más violencia doméstica

### Fortalece su salud mental al:

- Motivar la comunicación abierta
- Establecer rutinas saludables
- Dar apoyo emocional y psicológico
- Motivar la actividad física
- Motivar la conexión social
- Promover la educación sobre salud mental
- Motivar la creatividad y la expresión artística

### **\*Recuerda que cada niño/joven/estudiante es diferente y único\***

*Este material es propiedad y fue creado por Margarita Ramirez. NC Counts Coalition no asume ninguna responsabilidad por cualquier error u omisión en el contenido en este material. La información se proporciona "tal cual" sin garantías de integridad, precisión, utilidad o puntualidad. Esta información no proporciona atención médica, servicio médico o de terapia ni intenta diagnosticar, tratar, prevenir o curar ningún problema, enfermedad o condición física, mental o emocional, ni sustituye el consejo médico profesional. Consulte a un profesional médico o proveedor de atención médica si está buscando asesoramiento médico, terapia, diagnóstico o tratamiento.*