

SESIÓN 5



SEREMI
Región del Bio Bío

Ministerio de
Salud

HABLEMOS CLARO:
**Herramientas para
enfrentar la adolescencia**

Departamento de Promoción de la Salud

GOBIERNO DE CHILE

CHILE AVANZA CONTIGO



¿QUÉ HAGO PARA CUIDARME?

“CÁPSULA 5”



¿Por qué es importante

CUIDARNOS

nosotros primero?

BIENESTAR FAMILIAR

Porque es la base del desarrollo
de una adecuada autoestima e identidad.



HABLEMOS...



- *¿He intentado implementar estas recomendaciones en mi familia?*
- *¿Qué dificultades podría enfrentar para lograr promover el bienestar familiar?*

**¿CÓMO PODRÍA FAVORECER
ESPACIOS FAMILIARES POSITIVOS
SIN DESCUIDAR MI PROPIA SALUD
MENTAL?**





Consejo:

Crea espacios para que todos los miembros de la familia puedan compartir sus pensamientos y sentimientos sin miedo al juicio. A veces, un simple gesto de atención o cariño puede hacer una gran diferencia.

USTEDES SON IMPORTANTES

“Al fomentar un ambiente familiar positivo, fortalecemos los lazos y ayudamos a nuestros hijos/as a sentir seguridad y aceptación. Recuerda que el bienestar de la familia comienza con el autocuidado.”

Puedes encontrar ayuda remota en las siguientes líneas



Teléfono 24/7
Consumo de sustancias



www.todomejora.org
Diversidad sexogenérica



Lunes a viernes 10-21 hrs
Jóvenes y adolescentes



Teléfono 24/7
Orientación en salud mental



Lunes a viernes 9 a 18 hrs
Personas mayores



Línea de prevención del
suicidio

Construyendo **SALUD MENTAL**

LLAME A SALUD RESPONDE

600-360-7777

No estás solo

***4141**

No estás sola

LÍNEA PREVENCIÓN DEL SUICIDIO





SEREMI
Región del Bío Bío



**Ministerio de
Salud**

¡Muchas gracias!

¿Tienen alguna pregunta?