

# Como docente, me cuido y junto con mis estudiantes aprendemos a cuidar nuestra salud mental

Ser docente implica compartir un conocimiento académico y guiar la formación de seres humanos que están explorando el mundo emocional y social. Para esto es importante:



## ¿Cómo puedo cuidar la salud mental?:

- 1 Reconociendo las fortalezas y habilidades, siempre hay algo que aportar.
- 2 Eligiendo y planeando metas laborales, familiares y personales que te hagan sentir bien.
- 3 Entendiendo que es un proceso individual. Solo tu puedes controlar lo que sientes, piensas y haces.
- 4 Pidiendo ayuda si sientes que te faltan capacidades o herramientas para asumir una dificultad.

## ¿Cómo puedo ponerlo en práctica con mis estudiantes y compañeros?

- 1 Enseñando la importancia de cuidar la salud mental como parte vital del bienestar.
- 2 Abriendo espacios para conversar y aprender entre todos sobre los mitos que estigmatizan la salud mental.
- 3 Observando al otro para reconocer cambios en su comportamiento e identificar sus necesidades.

Aquí un material del Ministerio de Educación Nacional que podrías consultar con herramientas para poner en práctica:

### Caja de estilos de vida saludable

<https://colombiaaprende.edu.co/contenidos/coleccion/kit-de-herramientas-estilo-de-vida-saludable>

### Colombia aprende: Emociones conexión vital

<https://www.colombiaaprende.edu.co/contenidos/coleccion/emociones-conexion-vital>