

### **1.¿QUE ES LA SALUD MENTAL?**

- Es la capacidad de razonar con la mente
- Es la armonía mental libre de enfermedades
- Es la libertad de pensar libremente
- Es la capacidad de coherencia de la conducta
- Sentirte bien contigo mismo

### **2.¿COMO PODEMOS TENER SALUD MENTAL?**

- Con buenos valores
- No depender de alguien
- No dejar influenciar de otras personas
- No ver programas chafa de televisión
- Ser uno mismo

### **3.¿QUE ESTIGMAS CONOCES SOBRE LA SALUD MENTAL?**

- Violentas
- Agresivas
- pueden actuar de forma extraña.
- incapaces de mejorar.
- peligrosas y deberían estar aisladas
- alejadas de las demás personas.

### **4.¿CREES QUE ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?**

- Si
- Si
- Si

- Si
- Si

#### **5.¿PORQUE ES IMPORTANTE?**

- Para poder vivir
- Para no tener defisis de atencion
- Para vivir en armonia
- Para ser independiente
- Para obtener libertad