



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE  
MEDICINA HUMANA  
1 "A"**

**TAREA:  
MAPA MENTAL**

**CATEDRATICO:  
DRA. MONICA GORDILLO RENDON**

**ALIMNA:  
MARIA CELESTE HERNANDEZ CRUZ**

**TUXTLA GUTIERREZ, CHIAPAS; 16/12/2022**



**ATENCION CON ENFOQUE  
A DERECHOS HUMANOS**



**EDUCACION EN LA  
SALUD MENTAL**



**CAPACITACION HACIA  
EL PERSONAL DE  
SALUD**



**MEDICAMENTOS  
PSICOTROPICOS**



**SALUD MENTAL  
EN MEXICO**



**USO DE LOS CAPA Y  
UNEME**



**IMPLEMENTACION DE  
PSIQUIATRIA EN  
HOSPITALES DE 2DO  
NIVEL Y CONSULTA  
EXTERNA**



# ¿Cómo cuidar la Salud Mental?

Mantener relaciones personales saludables.



Mantener organizadas tus rutinas y actividades.



Evitar el aislamiento.



Distinguir y hablar sobre nuestras emociones.



Regular horarios de sueño y alimentación.



Tener tiempo de relajación o un hobby.



Hacer ejercicio.



## **BIBLIOGRAFIA**

<https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam2007/sam072k.pdf>