

SALUD MENTAL Y LOS JOVENES

**DEPRESION, ANSIEDAD O
CONFLICTOS DE SALUD MENTAL
NO SON PROBLEMAS DE FALTA
DE FE**

EJEMPLO: ELIAS

PRE-PANDEMIA

DEPRESION - 12.9 %

ANSIEDAD - 11.6 %

PANDEMIA

DEPRESION - 25.2 %

ANSIEDAD - 20.5 %

DEPRESION

1 DE CADA 4 JOVENES

ANSIEDAD

1 DE CADA 5 JOVENES

LA RED SOCIAL

Estudios ha demostrado que los jovenes que pasan mucho tiempo en la red social demuestran mas alto porcentajes de depresion y ansiedad

LA RED SOCIAL

Interacciones en la red pueden ser emocionalmente no satisfactorias y pueden aumentar el temor de estar perdidos con lo del día

Jovenes en la red social pasan mucho tiempo comparando sus apariencias físicas y estilo de vida. Esto afecta su estima propia.

LA RED SOCIAL

Pasando mucho tiempo en la red social
quita el tiempo de estar personalmente
con los demas y aprendiendo
habilidades sociales

Afecta el dormir y descnasar que al fin
afecta tu salud emocional

¿QUE PODEMOS HACER?

NO SOLO ORAR PERO
CONECTAR

CONECTAR ES TENER
RELACION

¿QUE PODEMOS HACER?

RELACION IMPLICA
ACEPTACION

SEAMOS UN SAFE
SPACE

¿QUE PODEMOS HACER?

SER INTENCIONAL
EN NUESTRA VISION

PROVEER MATERIALES,
TENER CHARLAS, EVENTOS

¿QUE PODEMOS HACER?

ENFOCARNOS EN ESCUCHAR
Y NO HABLAR

SER GENTIL PERO PERSISTENTE

RECONOCER SUS SENTIMIENTOS

