

# 12 de Agosto

# Día Internacional de la Juventud

---

## ¡Sabías que!

### Según la Organización Mundial de la Salud



01

La mitad de los trastornos mentales comienzan a los 14 años o antes, pero en su mayoría no se detectan o tratan a tiempo.

02

La depresión es una de las principales causas de enfermedad y discapacidad entre adolescentes a nivel mundial.

03

El suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 y 19 años.

04

El NO buscar ayuda profesional para tratar los trastornos mentales en la adolescencia, implica que se prolonguen en la vida adulta y dificulta la salud física y mental, al igual que afecta las diferentes áreas de vida: personal, social, familiar, laboral, entre otros.

---

### Para tu salud mental ten en cuenta:

- Fortalecer la capacidad para reconocer, comprender y regular tus emociones.
  - Desarrollar la capacidad de resiliencia ante situaciones de adversidad.
  - Hábitos de vida saludable:
    - Realiza actividad física
    - Cuida tu alimentación
    - Duerme bien
    - Sigue saliendo con tus amigos
    - Participa de actividades sociales
    - Haz el arte parte de tu vida
  - En caso de que persistan con alguna situación que afecte tu vida consulta a un profesional para ser escuchado.
-