

SALUD MENTAL SIN BARRERAS

LA COMUNIDAD SORDA PRESENTE,
UN DERECHO EN LENGUA DE SEÑAS



Organiza:



SORDOS DE
MARGA MARGA

Proyecto financiado por:



¡Bienvenido a este cuadernillo sobre Salud Mental!

- ✓ Educar sobre salud mental
- ✓ Promover el autocuidado
- ✓ Entregar información en LSCh



Cuadernillo dirigido hacia la Comunidad Sorda.
Incluye ilustraciones y videos accesibles en LSCh.

**Proyecto financiado por el Fondo Nacional de Proyectos
Inclusivos FONAPI 2024 - SENADIS**



**SORDOS DE
MARGA MARGA**

Proyecto financiado por:



¿Qué es salud mental?



La salud mental es el equilibrio entre lo que sentimos, lo que pensamos y cómo actuamos cada día.

Significa sentirnos bien con nosotros mismos, con las personas que nos rodean y con la vida que llevamos.



- ✓ Sentirse bien con uno mismo
- ✓ Poder hablar con alguien cuando hay un problema
- ✓ Tener momentos felices y tristes. ¡Es normal!

Escanea este QR para más información en LSCh



SORDOS DE
MARGA MARGA

Proyecto financiado por:



No todo lo que se dice
sobre la salud mental
es verdad



Existen muchas ideas equivocadas sobre la salud mental. Estos mitos pueden producir miedo o prejuicios. Aquí te mostramos algunos de los más comunes.

Escanea este
QR para más
información
en LSCh



SORDOS DE
MARGA MARGA

Proyecto financiado por:



¡Atención a estas señales!

Estar enojado sin razón clara



Sentirse triste por muchos días



Tener miedo o ansiedad siempre

No querer hablar con nadie



No poder dormir o dormir mucho

No querer comer o comer mucho



Si tienes varias de estas señales, es importante pedir ayuda. No estás solo.

Escanea este QR para más información en LSCh



SORDOS DE
MARGA MARGA

Proyecto financiado por:



Los pilares de **SALUD MENTAL**

Bienestar emocional



Bienestar psicológico



Bienestar social



SORDOS DE
MARGA MARGA

Proyecto financiado por:



Autocuidado

Pequeñas acciones diarias ayudan a sentirnos mejor.



Escanea este QR para más información en LSCh



Escanea este QR para más información en LSCh

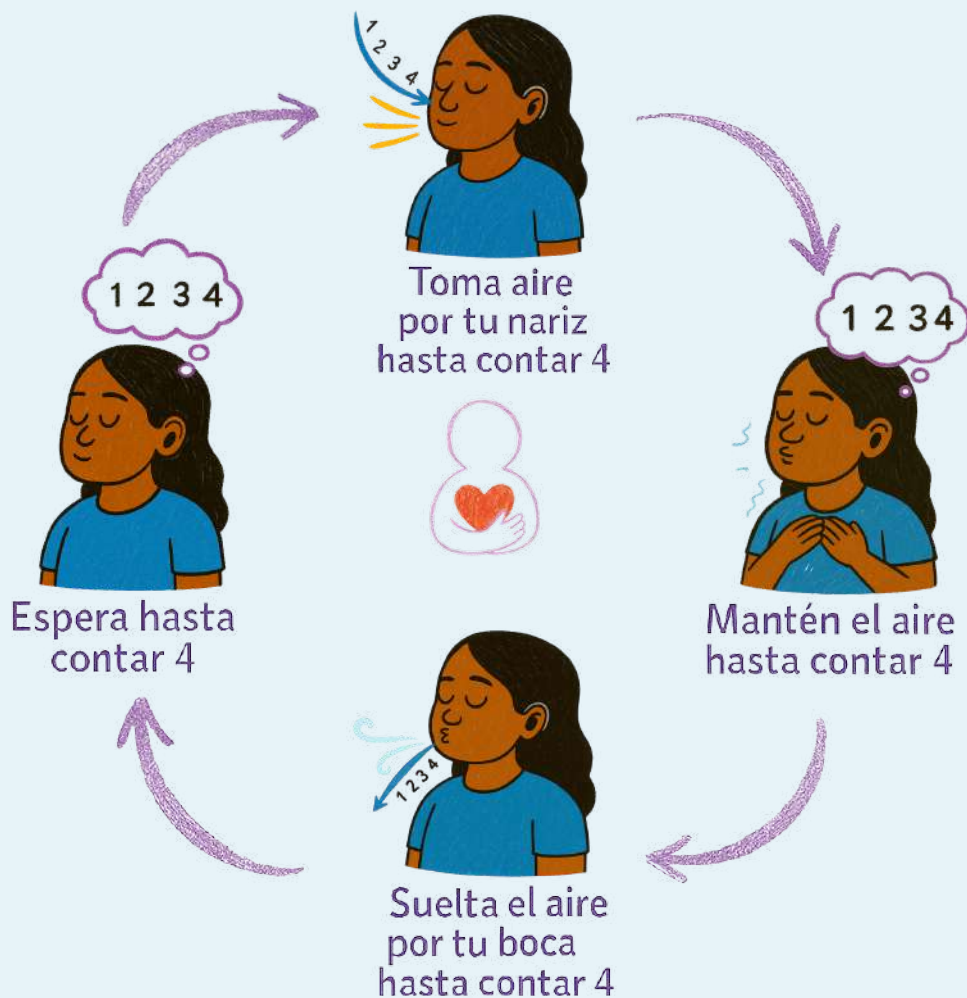


SORDOS DE
MARGA MARGA

Proyecto financiado por:



Respira la calma



Repite 4 veces y siente cómo tu cuerpo se relaja



SORDOS DE
MARGA MARGA

Proyecto financiado por:



Pinta la calma



SORDOS DE
MARGA MARGA

Proyecto financiado por:



Pinta la calma



SORDOS DE
MARGA MARGA

Proyecto financiado por:



Blank lined paper for writing.

Este espacio es para ti



**SORDOS DE
MARGA MARGA**

Proyecto financiado por:





Lo que sientes
y piensas es importante



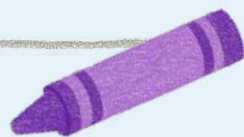
SORDOS DE
MARGA MARGA

Proyecto financiado por:



Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal dashed lines on a light blue background.

Tu bienestar empieza
cuando te escuchas con cariño



SORDOS DE
MARGA MARGA

Proyecto financiado por:



Mis contactos de apoyo



Contactos importantes



Personas de confianza



Centros de salud



Intérprete o facilitador en lengua de señas



Emergencia



SORDOS DE
MARGA MARGA

Proyecto financiado por:



SALUD MENTAL SIN BARRERAS

LA COMUNIDAD SORDA PRESENTE,
UN DERECHO EN LENGUA DE SEÑAS



Gracias por acompañarnos
en este cuadernillo

Organiza: Asociación de Sordos de Marga Marga

Financia: Fondo Nacional de Proyectos Inclusivos (FONAPI 2024) - SENADIS

Material elaborado por: serMas SpA

Contenido elaborado por: Ps. Mg. Elsa Rojas Villarroel (Psicóloga)

Colaboradora: ILSCh Mildren Reyes Olave (Intérprete de Lengua de Señas)

Octubre 2025



✉ sordosdemargamarga@gmail.com

📷 [@sordos_margamarga](https://www.instagram.com/sordos_margamarga)

📺 [@sordosmargamarga7761](https://www.youtube.com/channel/UCsordosmargamarga7761)

📘 [/sordosdemargamarga](https://www.facebook.com/sordosdemargamarga)



SORDOS DE
MARGA MARGA

Proyecto financiado por:



Cuidarte también es quererte



SORDOS DE
MARGA MARGA

Proyecto financiado por:

