

En esta tutoría abordaremos el tema de la **salud mental** con nuestros jóvenes.

Tendrán a disposición un cuento que motivará preguntas para la reflexión, se hablará de **qué es** realmente la salud mental, **qué implica**, qué se entiende y cómo se vive el «bienestar», se abordarán sus tipos,...

O algunos cortos, ideales para trabajar la empatía, la resolución de conflictos, la identidad.

Tendrán también la oportunidad de realizar una **caja de herramientas** en la que puedan seleccionar cuáles son las **estrategias que disponen** para cuidar de su salud mental. Podrán compartirlas en grupo.

En *Descárgate* podrás encontrar los materiales de la tutoría **Hablemos de salud mental**.

□□□□□

Puntuación: 5 de 5.

Descárgate **Hablemos de salud mental**:



Puedes también acceder a través de [este enlace](#).

Nos ha preparado esta tutoría Paula Núñez de nuestro [CMI Bilbao](#). ¡Gracias!