

# SENDA PREVIENE

## Mes de la Salud Mental

**“LO QUE VES Y CONSUMES... TAMBIÉN INFLUYE EN TU BIENESTAR”**

Las redes sociales pueden ser aliadas o un riesgo, todo depende de cómo las usamos.

En este mes de la salud mental, te invitamos a reflexionar sobre cómo impacta el uso excesivo o poco saludable de las redes en tu bienestar emocional y cómo su buen manejo puede ser una herramienta para la prevención del consumo problemático de sustancias.

Las redes sociales forman parte de nuestra vida diaria. Sin embargo, un uso desregulado puede generar:

- Ansiedad y comparación constante.
- Alteraciones del sueño.
- Aislamiento social.
- Baja autoestima y sobreexposición.

Todo esto puede aumentar el riesgo de desarrollar mecanismos de afrontamiento poco saludables, como el consumo de sustancias.



# ¿QUÉ PUEDES HACER? Aquí van 6 acciones prácticas para un uso más saludable

## Filtra el contenido que consumes:

Sigue cuentas que te aporten (educación, inspiración, cuidado) y deja de seguir aquellas que te generan malestar o comparación constante.

## Desconéctate para reconectar:

Establece horarios sin celular (como las comidas o antes de dormir) y redescubre actividades con sentido.



## Practica la atención plena

Haz pausas conscientes durante el día. Respirar, observar y agradecer ayuda a calmar la mente y prevenir conductas impulsivas.

## Usa aplicaciones que te ayuden a regular:

Prueba herramientas como StayFree, AppBlock o Stay Focused para limitar el tiempo que pasas en ciertas aplicaciones.



## Evita el “scroll infinito”:

Reemplaza esos momentos por actividades que te conecten contigo, como caminar, dibujar, hacer deporte o meditar.



## Habla de lo que sientes:

Si algo te agobia, no estás solo/a. Conversar con personas de confianza o pedir ayuda profesional es parte del autocuidado.



**RECUERDA:** Prevenir el consumo problemático de sustancias no siempre parte por hablar de drogas, también implica crear entornos protectores, fomentar la autoestima y promover espacios libres de violencia, estigma y sobrecarga digital.

**¿Necesitas apoyo en salud mental? En Chile, existen servicios gratuitos y confidenciales:**

- Fono Salud Mental 4141: atención en crisis y prevención del suicidio.
- Salud Responde: orientación profesional 24/7 al 600 360 7777.
- Chat “Hablemos de Todo”: apoyo en línea para jóvenes de 15 a 29 años.