



# Recomendaciones para la adaptación de la Ruta de Promoción y mantenimiento de la salud al entorno de las IES con énfasis en Salud Mental

## Estrategias de promoción de la salud para las IES:

•Transversalizar temas relacionados con salud mental y bienestar, en la estructura curricular de los diferentes programas académicos. Se recomienda facilitar espacios desde lo curricular y extracurricular que lleven a los estudiantes a reconocer su situación de salud mental, señales de alarma, como vivir esas emociones y manejarlas, pero, además, como ir identificando esas creencias y esos prejuicios que perpetúan actitudes estigmatizantes hacia otros y hacia uno mismo, dificultando la búsqueda de ayuda.

•Vincular a las familias y a los padres en las acciones de promoción y prevención. Fomentar su participación mediante espacios de capacitación y orientación para el desarrollo de habilidades socioemocionales, reconocimiento de factores de riesgo, signos y señales de alarma, rutas de atención, consumos problemáticos, redes sociales, entre otras.



•Gestionar recursos, convenios, becas y alianzas que favorezcan alivios financieros para las familias y estudiantes

•Generar espacios de reflexión en torno al proyecto de vida de acuerdo con la elección vocacional.



•Promover la construcción de estrategias de afrontamiento frente a sucesos vitales a través de desarrollo de competencias socioemocionales, habilidades para la vida y competencias ciudadanas.



•Promover la sana convivencia.



•Educar en prácticas de cuidado y protección del ambiente.



•Fortalecimiento en los territorios de redes y mesas en salud mental



•Difusión de rutas de atención en los territorios.



•Aprovechar el material de apoyo como herramientas para el aprendizaje y el desarrollo de competencias socioemocionales, ciudadanas y habilidades para la vida alojado en el microsítio del MEN.

•Promover con toda la comunidad universitaria la generación de redes de cuidado, mediante la adopción de prácticas de autocuidado y cuidado de los otros.



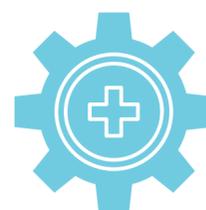
•Oferta artística, cultural, deportiva y recreativa en la IES dirigidas a estudiantes y empleados; intencionada al mejoramiento de la salud mental a través de la autoaceptación, la autonomía, la generación de interacciones positivas con los pares, con el entorno y con los docentes

•Promover con estudiantes y empleados estilos de vida saludable (alimentación, sueño, ocio, redes sociales), a través de espacios lúdicos, culturales y deportivos.



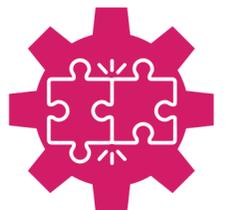
•Educar en derechos sexuales.

•Educar para el mantenimiento de un ambiente seguro.



•Promover el ejercicio del derecho a la salud y los derechos de las personas con afectaciones en su salud mental.

•Promover el apoyo social, la inclusión y el fortalecimiento de la identidad cultural.



•Fomentar la articulación de acciones a nivel departamental (entre las IES y otras instituciones que trabajan con salud mental).

