

CUÍDATE Y CUIDA A LOS DEMÁS

#MentalHealthAwareness

NO ESTÁS SOLO...



1 de cada 5 adultos en los Estados Unidos padece de una enfermedad mental

1 de 25

1 de cada 25 adultos en los Estados Unidos padece una enfermedad mental grave

17%

17% de los jóvenes (6-17 años) padecen de un trastorno de salud mental

SALUD MENTAL

La salud mental es nuestro bienestar emocional, psicológico y social.



EL ESTIGMA

Algunos creen que la frase "salud mental" es negativa.



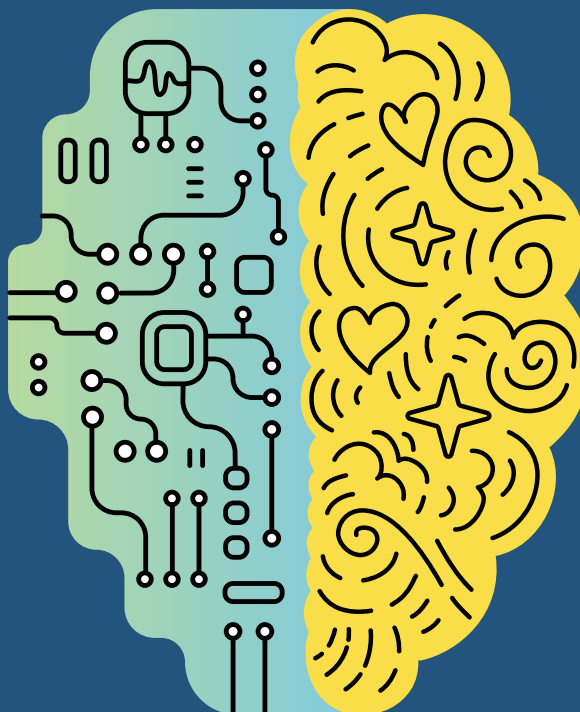
LA VERDAD

Una buena salud mental permite a las personas desarrollar su potencial, trabajar de forma productiva, hacer frente al estrés y contribuir positivamente a la comunidad.



CONOCE LOS SIGNOS

- Preocupación o miedo excesivos
- Sentirse triste o decaído
- Pensamiento confuso
- Problemas de concentración o aprendizaje
- Cambios extremos de humor
- Fuerte irritabilidad o enfado
- Evitar a los amigos y las actividades sociales
- Dificultad para comprender o relacionarse con los demás
- Cambios en los hábitos de sueño
- Cambios en la alimentación
- Dificultad para percibir la realidad
- Abuso de sustancias
- Múltiples dolencias físicas, como dolores de cabeza y de estómago
- Incapacidad para llevar a cabo las actividades cotidianas o manejar los problemas y el estrés
- Pensamientos suicidas



ÚNETE A LA CONVERSACIÓN

Hablar abiertamente de la salud mental ayuda a reducir el estigma y a aumentar el apoyo.



APRENDE

Edúcate a ti mismo y a tus hijos sobre salud mental



SÉ UN AMIGO

Escucha y apoya a otras personas con preocupaciones de salud mental



PODEMOS
AYUDAR →

Línea Directa de Suicidio y Crisis: 988 o envíe un mensaje de texto al 741741
Línea Directa de Salud Mental de Kern: 1-800-991-5272
Su información permanecerá anónima.



¿NECESITA AYUDA?
¿QUIERE MÁS INFORMACIÓN?