



Halloween is all about masks and dressing up as someone who you are not for a night. But sometimes, these costumes and masks seem to never fully come off.

People smile, laugh, joke, and say that they are “fine” even when they truly are not.

- According to the American Psychological Association, **about 64% of people admit they often hide their emotions or pretend to be “fine” even when they’re struggling.**

It’s super easy to miss what’s really going on in someone’s mind, especially when it’s hidden by a smile.

An “always happy” person may be holding onto a lot more than they let on.

This is why checking on the people around you matters!

- The Journal of Adolescent Health found that when someone is asked how they’re *really* doing, it can **lower feelings of isolation by up to 30%.**

Even a simple question or a genuine conversation can make a huge difference in someone’s day and even potentially save them.

This Halloween, let’s remember that the only masks we see aren’t the plastic clown ones, they’re actually the ones people wear every day to hide behind their true feelings.

At least once this week, check in with a friend. Ask how they’re really doing. Listen without judgment.

Most importantly:
Kindness doesn’t need a costume.



Halloween is all about masks and dressing up as someone who you are not for a night. But sometimes, these costumes and masks seem to never fully come off.

People smile, laugh, joke, and say that they are “fine” even when they truly are not.

- According to the American Psychological Association, **about 64% of people admit they often hide their emotions or pretend to be “fine” even when they’re struggling.**

It’s super easy to miss what’s really going on in someone’s mind, especially when it’s hidden by a smile.

An “always happy” person may be holding onto a lot more than they let on.

This is why checking on the people around you matters!

- The Journal of Adolescent Health found that when someone is asked how they’re *really* doing, it can **lower feelings of isolation by up to 30%.**

Even a simple question or a genuine conversation can make a huge difference in someone’s day and even potentially save them.

This Halloween, let’s remember that the only masks we see aren’t the plastic clown ones, they’re actually the ones people wear every day to hide behind their true feelings.

At least once this week, check in with a friend. Ask how they’re really doing. Listen without judgment.

Most importantly:
Kindness doesn’t need a costume.





Halloween se trata de máscaras y disfrazarse de alguien que no eres por una noche. Pero a veces, estos disfraces y máscaras parecen no quitarse nunca por completo. La gente sonríe, ríe, bromea y dice que está «bien» incluso cuando realmente no lo está.

Halloween se trata de máscaras y disfrazarse de alguien que no eres por una noche. Pero a veces, estos disfraces y máscaras parecen no quitarse nunca por completo. La gente sonríe, ríe, bromea y dice que está «bien» incluso cuando realmente no lo está.

- Según la Asociación Americana de Psicología, alrededor del **64 % de las personas admiten que a menudo ocultan sus emociones o fingen estar «bien» incluso cuando están pasando por dificultades.**

- Según la Asociación Americana de Psicología, alrededor del **64 % de las personas admiten que a menudo ocultan sus emociones o fingen estar «bien» incluso cuando están pasando por dificultades.**

Es muy fácil pasar por alto lo que realmente ocurre en la mente de alguien, especialmente cuando se oculta tras una sonrisa. Una persona «siempre feliz» puede estar ocultando mucho más de lo que deja entrever.

Es muy fácil pasar por alto lo que realmente ocurre en la mente de alguien, especialmente cuando se oculta tras una sonrisa. Una persona «siempre feliz» puede estar ocultando mucho más de lo que deja entrever.

¡Por eso es importante preocuparse por las personas que nos rodean!

¡Por eso es importante preocuparse por las personas que nos rodean!

- La revista Journal of Adolescent Health descubrió que cuando se pregunta a alguien cómo se encuentra realmente, **los sentimientos de aislamiento pueden reducirse hasta en un 30 %.**

- La revista Journal of Adolescent Health descubrió que cuando se pregunta a alguien cómo se encuentra realmente, **los sentimientos de aislamiento pueden reducirse hasta en un 30 %.**

Incluso una simple pregunta o una conversación sincera pueden marcar una gran diferencia en el día de alguien e incluso salvarlo.

Incluso una simple pregunta o una conversación sincera pueden marcar una gran diferencia en el día de alguien e incluso salvarlo.

Este Halloween, recordemos que las únicas máscaras que vemos no son las de plástico de payaso, sino las que la gente lleva todos los días para ocultar sus verdaderos sentimientos.

Este Halloween, recordemos que las únicas máscaras que vemos no son las de plástico de payaso, sino las que la gente lleva todos los días para ocultar sus verdaderos sentimientos.

Al menos una vez esta semana, ponte en contacto con un amigo. Pregúntale cómo está realmente. Escucha sin juzgar.

Al menos una vez esta semana, ponte en contacto con un amigo. Pregúntale cómo está realmente. Escucha sin juzgar.

Y lo más importante:

Y lo más importante:

la amabilidad no necesita disfraz.

la amabilidad no necesita disfraz.

