

# ¿Que es la Salud Mental?



Cuando se trata de salud, nuestras mentes merecen la misma atención que nuestros cuerpos. La salud mental es una parte integral de cada uno de nosotros como humanos.



La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. La salud mental incluye cómo pensamos, sentimos y actuamos.



Como comunidad necesitamos tener conversaciones honestas y abiertas sobre la salud mental.

## Cómo hablar sobre la Salud Mental:

- Deje que otras personas sepan que no están solos.
- Hazle saber a la persona que te importa. Hazle saber que tomas en serio su situación y que estás realmente preocupado.
- Planifique la conversación para un momento en el que no tenga prisa y puede pasar tiempo con la persona.
- Mantenga la confidencialidad al hablar sobre la salud de alguien.
- No estás solo en ayudar a alguien. Hay muchos recursos disponibles para evaluar, tratar e intervenir.

# 1 de 5

Adultos estadounidenses experimentan enfermedades mentales cada año.

# 73%

De personas tienen estrés que afecta su salud mental.  
No estas solo.

**promise  
to talk**  
Providence

**¡La ayuda está disponible!**

Encuentre recursos gratuitos o de bajo costo en OC por la aplicación **GRATUITA** Promise to Talk y en **PromiseToTalk.org**



*Promise to Talk es una activación local del Movimiento de la Salud Mental de California: Sanamente*



# Mitos vs. Hechos de la Salud Mental

*Mito: Si hablo de mis problemas, la gente pensará que me estoy quejando.*

**Hecho:** Las personas se sienten confortadas al saber que no están solas. Hablando sobre su experiencia rompe los estereotipos y ayuda a otros a saber que está bien conseguir ayuda.

*Mito: Debería poder manejar esto yo mismo. La gente pensará que soy débil.*

**Hecho:** Aunque la mayoría de nosotros queremos ser autosuficientes, a veces necesitamos ayuda, al igual que cuando visitamos a un médico si nos rompemos el brazo, también es importante obtener apoyo para la salud mental.

*Mito: La terapia y la autoayuda son una pérdida de tiempo.*

**Hecho:** El tratamiento para la salud mental varía según el individuo. Existen muchas opciones y el tratamiento es muy efectivo. Muchas personas trabajan con un sistema de apoyo durante el proceso de curación y recuperación.

*Mito: No hay nada que pueda hacer para ayudar a alguien cuidar su salud mental.*

**Hecho:** Puede ayudar a las personas preocupadas. Los amigos y la familia pueden ser influencias importantes para ayudar a alguien a obtener el tratamiento y los servicios que necesitan.

Textea **PROMESA**  
al 474747

Visita nuestro sitio  
para hacer su  
**Promesa de Hablar**

[www.PromiseToTalk.org](http://www.PromiseToTalk.org)

