



# 10 maneras en que puedes tomar acción para la salud mental

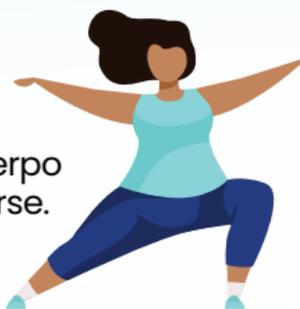
1. Pregúntate cómo está tu propia salud mental **para ver si podrías necesitar auto cuidarte o conseguir ayuda.**



2. Inicia una conversación con un amigo, familiar o compañero de trabajo **para saber cómo está su salud mental.**



3. Incluye en tu vida **actividades de autocuidado** para darle a tu mente y cuerpo el descanso que necesitan para recargarse.



4. Mantente en contacto con los amigos, familiares, vecinos y compañeros de trabajo **que son una fuerza positiva en tu vida.**



5. Descubre las **señales de alerta** que indican que es hora de conseguir ayuda para tu salud mental o la de otra persona.



6. Aprende cuáles son los **servicios y ayudas disponibles.**



7. Haz la **promesa de tomar acción para la salud mental**, ¡para el bien de todos!



8. Ponte un **listón verde lima** y di por qué la salud mental es importante para ti cuando alguien te pregunte por tu listón.



9. Comparte el contenido de **@TakeAction4MH** en las redes sociales para que se hable de esto en tu comunidad.



10. Completa tu plan de bienestar para **que estés listo para recibir apoyo.**



**¡Comienza en [TakeAction4MH.com/es](https://www.TakeAction4MH.com/es)!**

# TOMA Acción

PARA LA SALUD MENTAL

**CÓMO ESTAMOS**

**APRENDA MÁS**

**CONSIGA AYUDA**

Toma acción en  
**TakeAction4MH.com/es.**  
Disponible en español.

Conéctate en las redes sociales  
**@TakeAction4MH**

Financiado por los condados a través de la Ley de Servicios de Salud Mental aprobada por los votantes (Prop. 63).

