

Tu tarjeta de referencia para la salud mental

**TOMA
Acción**
PARA LA SALUD MENTAL

1. CÓMO ESTAMOS



Pregúntatelo

- ¿Qué tal estoy?
- ¿Estoy **notando alguna diferencia** en mí?
- ¿Me ayudaría tener un **poco más de apoyo**?

Inicia una conversación para preguntar cómo estamos

- Pregúntale a alguien **cómo está**
- **Escucha con atención** sus respuestas
- Dile que te importa y que estás dispuesto a apoyarlo

2. APRENDE MÁS

Aprende cuándo puede ayudarte el sistema de apoyo que has elegido para ti, como cuando.

- Te sientes ansioso, preocupado o abrumado siempre
- No puedes concentrarte en el trabajo o la escuela
- Te has alejado de amigos, familiares y actividades
- Sientes tristeza, desesperanza o impotencia
- Tienes dificultad para afrontar los problemas diarios o el estrés
- Consumes más alcohol o drogas de lo habitual o con más frecuencia
- Te comportas temperamental o de malas
- Cambias de patrones saludables de alimentación o sueño a patrones nada saludables



3. CONSIGUE AYUDA



Habla abiertamente con alguien en quien confíes sobre lo que estás viviendo.

Busca ayuda de un profesional de la salud mental o del sistema de apoyo que has elegido para ti.



Conéctate con otros a través de un grupo de apoyo de pares.

Mantente en contacto con quienes te aprecian. Diles qué cosas específicas pueden hacer para apoyarte.



Para conseguir ayuda inmediata, **llama al 9-8-8.**

Visita [TakeAction4MH.com/es/find-help-now](https://www.TakeAction4MH.com/es/find-help-now) para obtener una lista de recursos.

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](https://twitter.com/TA4MH)

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

