

Infórmese: Sin Salud Mental No Hay Salud



Soy **Consciente** de mí y **Reconozco** a los demás

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos. La salud mental implica un funcionamiento eficaz en las actividades diarias.

Tomando acción para **MÍ**:

PREGÚNTESE diariamente “Cómo me siento” y tome Acción

HAGA EJERCICIO por 20 minutos 3 veces a la semana

ACEPTE apoyo y socialice frecuentemente

COMUNÍQUESE con profesionales y recursos que sean útiles

EDÚQUESE a sí mismo en actividades de cuidado personal como meditación, respiración profunda y la plena atención

Tomando acción para **LOS DEMÁS**:

- Entienda que la enfermedad mental es común, 1 de cada 5 adultos experimentan un trastorno mental en un año.
- Uno de cada diez niños y adolescentes sufre de enfermedad mental, la mitad de todos los trastornos mentales comienzan a los 14 años.
- La enfermedad mental no discrimina; puede afectar a cualquiera.
- La enfermedad mental no es nada de qué avergonzarse. Es un problema médico, al igual que la enfermedad cardíaca o la diabetes.
- Ser compasivo, empatizar y empoderar a los demás ayudándoles a entender la salud mental y a conectarse con los profesionales.
- **HAY AYUDA** y las personas con enfermedad de salud mental pueden vivir una vida satisfactoria.

Comprometete a: **Mantente consciente** | **Mantente compasivo** | **Mantente con esperanza**



Melinda Hoag Smith
Center for Healthy Living

hoag.org/mental-health
hoag.org/mhschl
949-764-6542