

## RECURSOS

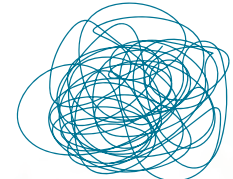
Para más información sobre salud mental, alternativas y recursos, visita:

[www.voceslatinas.org/communities-thrive](http://www.voceslatinas.org/communities-thrive)



"La salud mental es tan importante como la salud física. **Desahogarse** y hablar sobre tus sentimientos puede ser el primer paso para una mente sana y feliz".

**#DESAHÓGATE**  
**#ESTÁBIENHABLAR**  
**#COMPARTETUEMPATÍA**



**CUIDA TU  
SALUD  
MENTAL**

**#DESAHÓGATE**

# 1.

Es importante recordar que no estamos solos y que pedir y ofrecer ayuda es una muestra de fortaleza y no de debilidad.

+ + + +  
+ + + +  
+ + + +  
+ + + +

# 2.

Si estás luchando con ansiedad, depresión o cualquier otra preocupación de salud mental, no dudes en buscar ayuda. Hay profesionales disponibles que pueden brindarte apoyo y orientación.

# 3.

También puedes hablar con amigos, familiares de confianza o unirse a un grupo de apoyo. **No tienes que enfrentarlo solo.** ¡Recuerda que hay ayuda disponible y que mereces cuidar de tu salud mental!

+ + + +  
+ + + +  
+ + + +  
+ + + +



**Hablar sobre la salud mental puede ayudar a los demás. ¡Necesitamos combatir el estigma!**

## ¿Sabes qué es la salud mental?

La salud mental, que incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social, es una parte esencial de la salud general. De hecho, nuestra salud mental y física están interrelacionadas. De la misma manera que la buena salud física afecta nuestra capacidad de llevar una vida saludable, la buena salud mental nos ayuda a mantenernos fuertes y llevar vidas significativas.

## ¿Por qué es importante cuidar tu salud mental?

La salud mental es un estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus habilidades, puede hacer frente a los factores estresantes normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a su comunidad.

El obtener atención y tratamiento puede ayudar a las personas a vivir vidas plenas y saludables.

