

SALUD MENTAL

HOJA INFORMATIVA // PUBLICACIÓN 3 // VOLUMEN 1

FORMAS EN QUE PUEDES IMPACTAR LA SALUD MENTAL

- ✘ Habla de ello. Preguntale a la gente como estan y ¡dilo en serio! Siempre estén listos para escuchar y alentar. Pregunta y nunca juzgues.
- ✘ Comparte tu historia. ¿Has luchado personalmente o actualmente luchas con una enfermedad mental? No dudes en contárselo a tus amigos y familiares. Tu historia puede animar a otros a pedir ayuda.
- ✘ Fomenta el no juzgar. Trata de educar a los que los que te rodean sobre cómo hablar sobre la enfermedad mental. Nunca uses palabras como "loco" o "demente" como insultos.
- ✘ Habla con tus seres queridos sobre cómo se sienten. Platica regularmente con personas cercanas a ti, especialmente si sabes que están lidiando con una enfermedad mental.
- ✘ Habla de la salud mental con tus hijos. No asumas que los niños son demasiado pequeños para entender. La depresión puede afectar a los niños en la escuela primaria.



APLICACIONES DE SALUD MENTAL

- ✘ 7 Cups - Online Therapy for Anxiety and Depression.
- ✘ RR: Eating Disorder Management.
- ✘ SuperBetter
- ✘ PTSD Coach
- ✘ Moodpath: Depression & Anxiety.
- ✘ Pacifica for Stress & Anxiety.
- ✘ Pear reSET.
- ✘ Headspace: Meditation.

EVALUACIÓN DE SALUD MENTAL

Las pruebas de detección breves son la forma más rápida de determinar si usted o un ser querido debe comunicarse con un profesional de la salud mental, ya que se trata de una revisión de su cuello hacia arriba. Maria Droste de Denver Colorado ofrece una evaluación en línea. Este programa es completamente anónimo y confidencial, e inmediatamente después del breve cuestionario, verá sus resultados, recomendaciones y recursos clave. Haga clic en el enlace de abajo para completar el cuestionario. <http://screening.mentalhealthscreening.org/mariadr>

Referencias:

- <https://www.mentalhealthscreening.org/blog/25-ways-you-can-impact-mental-health-awareness-in-your-community>

