

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social y tiene un gran impacto en la vida diaria. Nuestra salud mental afecta todos los días los sentimientos, pensamientos y acciones. Puede influenciar cómo nos relacionamos con otros y sobrellevamos el estrés. La salud mental también puede jugar un rol en las elecciones que hacemos a diario.

A continuación presentamos algunas formas de permanecer mentalmente sanos:

- Duerma lo suficiente
- Haga ejercicio
- Vincúlese con otras personas
- Desarrolle buenas habilidades para enfrentar problemas
- Intente y permanezca positivo
- Busque ayuda cuando la necesite



El estigma puede tener un impacto en la salud mental y en la búsqueda de tratamiento. Estigma significa tener sentimientos negativos o prejuicios hacia las personas que tienen enfermedades mentales. A continuación se mencionan algunas de las maneras para ayudar a reducir el estigma:

- Normalice las conversaciones sobre salud mental
- Concéntrese en usar apoyo y palabras positivas
- Sea solidario con las personas que experimentan enfermedades mentales
- Edúquese así como a otras personas

Si usted o un ser querido está considerando lastimarse a sí mismo, póngase en contacto con la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255