

# ¿CÓMO ESTÁS EN REALIDAD?



## La salud mental importa

Mantenerse mentalmente saludable toma muchas formas, desde hablar con un profesional hasta hacer algo tan simple como buscar el apoyo de familiares y amigos.

A continuación, le indicamos cómo iniciar una conversación si tiene inquietudes sobre la salud mental de un ser querido.

## Encuentra tiempo para hablar

Llegar al corazón de cómo alguien se siente realmente puede suceder en un juego de mesa, durante una caminata o incluso a través de un mensaje de texto. Lo que más importa es demostrar que te preocupas.

¿No estás seguro de qué decir? Aquí hay algunas ideas para iniciar la conversación.

- "¿Has estado bien últimamente? Pareces deprimido".
- "Estoy aquí si alguna vez quieres o necesitas desahogarte".
- "No te pareces a ti mismo. ¿Está todo bien?"
- "¿Cómo estás realmente?"

*Recuerda: pedir ayuda es un signo de fortaleza.*

## NUESTRA COMUNIDAD SE PREOCUPA

Para más información, visite [ColumbusUnitedWay.com/mentalhealth](https://www.ColumbusUnitedWay.com/mentalhealth)