

¿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