



Hablemos: Cómo abordar temas de salud mental.

Hablar sobre salud mental puede resultar difícil, pero una conversación puede cambiarlo todo.

Animarse a hablar sobre la salud mental no siempre es fácil, pero es un paso importante para sentirse mejor. Aquí te mostramos cómo empezar

Inicia la conversación.

El simple hecho de acercarse a alguien para preguntarle cómo está o conversar, puede ser de gran ayuda. Prueba empezar con alguna de estas frases.

- “He estado muy estresado/a y no sé cómo manejarlo. ¿Podrías darme algún consejo?”
- “Últimamente he tenido problemas con mi estado de ánimo. ¿Podemos hablar?”
- “Solo necesito desahogarme. ¿Podrías escucharme?”
- “La vida me está resultando muy estresante. Me gustaría poder hablar con alguien que me entienda. ¿Tienes unos minutos?”

Las pequeñas conversaciones pueden llegar a convertirse en un gran apoyo.



Cambiamos de mentalidad.

Es normal tener dudas, pero vale la pena dar el primer paso.

“Debería poder con esto yo solo”

→ Todos necesitamos apoyo. Hablar ayuda.

“No quiero que piensen que soy débil”

→ Hay que ser fuerte para pedir ayuda.

“Me preocupa que me juzguen”

→ Las personas correctas te escucharán en vez de juzgarte.

“No puedo pagar por la terapia”

→ Hay opciones gratuitas y de bajo costo.

“Solo me siento raro, pero no sé por qué”

→ No hay problema. Hablar puede ayudarte.

¿Necesitas ayuda de inmediato?

Llama o envía un mensaje de texto al 988, o chatea en 988Colorado.com para conectarte con especialistas en salud mental capacitados. Gratis. Confidencial. Disponible 24/7.

**Tu bienestar mental es importante.
Pedir ayuda es un paso fundamental
que implica ser valiente.**



Encuentra más consejos
en HablemosCO.org

HABLEMOS