

Todos tenemos  
salud mental.



Es por eso que deberíamos  
hablar sobre el tema.

# ¿Qué es la salud mental?

La salud mental es la salud de nuestra mente; la combinación de nuestros pensamientos, emociones y comportamientos.



¿Por qué debería de importarnos  
nuestra salud mental?

La salud mental positiva nos permite  
sentirnos bien con nuestras vidas.



Inicie la conversación.  
Visite [HablemosCO.org](http://HablemosCO.org)  
para obtener más información.

