

Entradas en Facebook para Hablemos Colorado

Feel free to copy and add an image from the Toolkit: <http://letstalkco.org/toolkit/>, as posts with photos tend to get more likes and engagement!

1. Mayo es el mes de la salud mental, ¡Hablemos! Para aprender más sobre como iniciar la conversación, visite [www.letstalkco.org](http://www.letstalkco.org/) #letstalkco
2. ¿Qué es la salud mental? Es la salud de nuestra mente. Es real, es importante, y depende de todos nosotros el que hablemos sobre esto. Aprenda más en <http://letstalkco.org/what-is-mental-health/> #letstalkco
3. Demasiadas veces escuchamos “salud mental” y suponemos lo peor, pero todos experimentamos salud mental cada día, así como también todos tenemos salud física. Aprenda más en: <http://letstalkco.org/what-is-mental-health/> #letstalkco
4. Más de medio millón de personas de Colorado dicen haber tenido una semana o más de mala salud mental cada mes. Eso es suficiente para llenar el estadio de Mile High más de 7 veces. Hablemos sobre nuestra salud mental, para que todos tengamos más días buenos. Aprenda como en <http://letstalkco.org/talking-about-mental-health/> #letstalkco
5. La salud mental no es lo que usted escucha en los medios de comunicación, se trata de ser feliz, se trata de vivir la vida. Aprenda más. <http://letstalkco.org/what-is-mental-health/> #letstalkco
6. La mayoría de los problemas de salud mental se pueden tratar de manera efectiva con medicamentos, terapia, dieta, ejercicio y apoyo. Pero todo empieza con una simple conversación. Aprenda más en [www.letstalkco.org](http://www.letstalkco.org/) #letstalkco
7. ¿Conoce a alguien que parezca triste, ansioso o estresado? Hable con él/ella. Escúchelos. Eso realmente ayuda. <http://letstalkco.org/what-to-say/> #letstalkco
8. Todos nos sentimos mejor cuando nos abrimos y expresamos a alguien nuestros sentimientos. Inicie la conversación, por usted, por su familia, por sus amigos y por sus compañeros de trabajo. Aprenda como: <http://letstalkco.org/talking-about-mental-health/> #letstalkco
9. Todos tenemos experiencia con la salud mental todos los días. Es como nos sentimos en el momento, como reaccionamos a las noticias, cuan bien dormimos. Todos la tenemos, por lo tanto hablemos sobre esto: <http://letstalkco.org/talking-about-mental-health/> letstalkco
10. Tome la encuesta de Hablemos Ahora (es fácil y rápida - ¡prometido!) y aprenda sobre sus propias opiniones y creencias sobre la salud mental: <http://letstalkco.org/survey/> #letstalkco

1. Como hablamos sobre la salud mental afecta como nos sentimos con respecto a ella. Tómese un momento para aprender más sobre sus propias creencias sobre la salud mental y haga una diferencia al hablar con alguien sobre esto. Aprenda más en: <http://letstalkco.org/survey/> #letstalkco
2. Cuando nos sentimos contenidos, tenemos buena salud mental. Hable con alguien, alguien en quien confíe, sobre su propia salud mental. Usted no está solo. Aprenda más aquí: <http://letstalkco.org/talking-about-mental-health/> #letstalkco
3. La salud mental es algo que todos sentimos y experimentamos cada día. Lo importante es hablar entre nosotros sobre esto. ¡No estamos solos! <http://letstalkco.org/what-is-mental-health/> #letstalkco
4. El hablar sobre su salud mental con un amigo o con alguien de confianza conlleva a una mejor salud mental para todos nosotros. Inicie la conversación, aquí le decimos como: <http://letstalkco.org/what-to-say/> #letstalkco
5. Todos tenemos buenos y malos días. Hablemos sobre nuestra salud mental. Tendremos más días buenos. [www.letstalk.org](http://www.letstalk.org) #letstalkco
6. No está en su cabeza: la salud mental es real, y es tan importante para su vida como el mantener una buena salud física. Aprenda más en: <http://letstalkco.org/what-is-mental-health/> #letstalkco
7. ¿Alguna vez, sin pensar, le dijo “loco” a alguien? La manera en la que hablamos sobre la salud mental tiene importancia. Aprenda como en: <http://letstalkco.org/survey/> #letstalkco
8. Los Servicios de Crisis de Colorado han capacitado a su personal, 24/7, si usted o alguien que usted conoce tiene una emergencia de salud mental, no espere, haga la llamada. <http://coloradocrisisservices.org/> #letstalkco
9. La salud mental no es una cuestión de los estadounidenses, y no es un problema. Todos la tienen y todos se sienten mejor cuando pueden hablar sobre ello. Vea estas historia sobre el Reino Unido y vea si le hacen acordar a algo: <https://www.time-to-change.org.uk/personal-stories> #letstalkco
10. Todos experimentamos la vida de diferente manera. Todos tenemos salud mental y podemos hablar sobre eso. Hablemos. [www.letstalkco.org](http://www.letstalkco.org). #letstalkco
11. Si usted piensa que alguien que conoce está sufriendo, confíe en su instinto y acérquese a esa persona. Eso hace una diferencia. <http://letstalkco.org/talking-about-mental-health/> #letstalkco
12. La salud mental es: como reaccionamos ante el mundo. Aprenda más en: <http://letstalkco.org/what-is-mental-health/> #letstalkco
13. La salud mental es: sentirse descansado y feliz. ¿Cómo es su salud mental el día de hoy?

<https://www.time-to-change.org.uk/about-mental-health> #letstalkco

1. La salud mental es: sentirse estresado, ansioso, o feliz y relajado. ¿Cómo es su salud mental hoy? Hablemos sobre esto: <http://letstalkco.org/what-to-say/> #letstalkco
2. Cuando nos sentimos ansiosos, necesitamos hablar con alguien. Todos nos sentimos mejor cuando nos expresamos y descubrimos que nuestros sentimientos no son tan inusuales como creemos. Aprenda más sobre como iniciar la conversación: <http://letstalkco.org/what-to-say/> #letstalkco
3. La buena salud mental significa sentirse en control, y sentirse feliz. Mientras más hablamos sobre esto, mejor nos sentimos. Inicie la conversación con algún conocido. <http://letstalkco.org/what-is-mental-health/> #letstalkco
4. El hablar con un conocido sobre la salud mental es tan fácil como preguntar “hola, ¿cómo te sientes hoy?” Usted puede hacerlo y se sentirá contento al hacerlo. <http://letstalkco.org/what-to-say/> #letstalkco
5. La salud mental es: tener un buen día, o un mal día. Todos experimentamos la salud mental, todos los días. Hablemos sobre esto: <http://letstalkco.org/what-is-mental-health/> #letstalkco
6. La manera en la que hablamos sobre la salud mental afecta cuan cómodas las otras personas se sienten cuando decidan hablar con nosotros. Aprenda sobre sus propias opiniones y creencias sobre la salud mental, y esté listo para escuchar si alguien se sincera con usted: <http://letstalkco.org/survey/> #letstalkco
7. El mes de la salud mental casi termina, pero la conversación continúa. Aprenda como hablar, y como escuchar, cuando alguien se quiera sincerar con usted sobre el estrés, la tristeza o las ansiedades. <http://letstalkco.org/what-to-say/> #letstalkco
8. Cada día, todos enfrentamos desafíos para tener una salud mental positiva. Todos Nosotros. El hablar sobre esto es la mejor manera de mejorar, por lo tanto, inicie la conversación. Hablemos sobre la salud mental: <http://letstalkco.org/> #letstalkco