



sobre la Salud Mental

¿Qué es la salud mental?

La salud mental es la salud de nuestra mente. Afecta cómo pensamos, cómo nos sentimos y cómo vivimos nuestras vidas.

La salud mental es parte de la vida.

Así como el mundo que nos rodea afecta nuestra salud mental, nuestra salud mental afecta la forma en que reaccionamos ante el mundo que nos rodea.



¡Pedir ayuda puede ayudar!

El conversar con un amigo puede ayudar a nuestra salud mental.

Todos tenemos salud mental.

Todos experimentamos la salud mental de manera diferente, pero todos estamos juntos en esto. Hablemos del tema.



Inicie la conversación.

Visite HablemosCO.org para obtener más información.