



# 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](http://HablemosCO.org) para obtener más información.