

ARTÍCULO INTEGRADO

Vivimos en un mundo que cambia rápidamente y por el que puede resultar complejo navegar. Aproximadamente la mitad de los estadounidenses recuerda una época en la que no estaban constantemente conectados y era más fácil desconectarse del ruido del mundo, mientras que la mitad más joven de la población no puede imaginar la vida sin Internet.

La vida moderna puede tener un impacto significativo en la salud mental, para bien o para mal. Las imágenes perturbadoras de los medios de comunicación a los que estamos expuestos hoy en día pueden ser profundamente inquietantes. Al mismo tiempo, nuestra tecnología actual también nos permite movilizarnos y prestar apoyo colectivo con mayor eficacia en tiempos de catástrofes naturales o injusticias.

E irónicamente, mientras nuestros dispositivos nos hacen estar más conectados que nunca, la soledad es una inquietud de salud pública cada vez más grave. Ahora podemos mantener conversaciones con amigos y familiares al otro lado del mundo en tiempo real. Sin embargo, la conexión constante también significa que sabremos si no nos han invitado a la fiesta de un amigo que vive en la misma calle. Los datos de las encuestas recientes muestran que [más de la mitad de los adultos estadounidenses \(58%\) se sienten solos](#).

Encontrar una sensación de calma y centrarse en el bienestar cuando se tienen inquietudes de salud mental puede resultar desalentador en nuestra acelerada sociedad. Puede resultar especialmente difícil saber por dónde empezar.

Mayo es el Mes de la Salud Mental y [NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN] genera conciencia sobre el importante papel que la salud mental desempeña en nuestras vidas. Alentamos a los miembros de la comunidad a tomar medidas para proteger su salud mental y su bienestar general.

Este mes de mayo, [NOMBRE DE LA ORGANIZACIÓN] centrará sus esfuerzos en ayudar a los miembros de la comunidad a:

- APRENDA cómo afecta la vida moderna a la salud mental con nuevos recursos para navegar por nuestro mundo cambiante.
- TOME ACCIÓN creando una caja de herramientas de enfrentamiento para manejar el estrés, las emociones difíciles y las situaciones desafiantes.
- ABOGUE para mejorar su salud mental, la de sus seres queridos y la de su comunidad.

Mental Health America ha creado un kit de herramientas para ayudar a las personas a saber dónde empezar. El kit de herramientas ofrece recursos prácticos y gratuitos para abordar la salud mental. Visite mhanational.org/may para obtener más información.

Si cree que puede estar experimentando síntomas de una condición de salud mental y no está seguro dónde empezar, tome una prueba de salud mental privada y gratuita en mhascreening.org para determinar los pasos a seguir.

[Insertar información sobre cómo ponerse en contacto con ORGANIZACIÓN o un programa específico que desee destacar].

Es importante recordar que trabajar en la salud mental lleva tiempo. El cambio no se producirá de la noche a la mañana. En cambio, si se enfoca en pequeños cambios, puede superar los factores de estrés de la vida moderna y desarrollar estrategias a largo plazo para encontrar apoyo de forma continua para usted, y para los demás.