

# TEXTO DE LA PUBLICACIÓN EN UNA RED SOCIAL

## KIT DE HERRAMIENTAS:

Este #MesDeLaSaludMental, lo invitamos a aprender #DóndeEmpezar cuando se trata de cuidar su salud mental. Descargue el kit de herramientas: [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may)

Descargue el kit de herramientas #MesDeLaSaludMental de Mental Health America para aprender cómo la vida moderna y nuestro mundo cambiante afectan la salud mental: [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may) #DóndeEmpezar

## GENERAL:

Aunque la sociedad se siente cada vez más cómoda al hablar sobre la salud mental, todavía puede ser difícil saber #DóndeEmpezar cuando se trata de cuidar de nosotros mismos. ❤️ Obtenga más información con los recursos #MesDeLaSaludMental de Mental Health America: [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may)

SIEMPRE es buen momento para empezar a trabajar en su salud mental. 📖 Obtenga más información sobre #DóndeEmpezar aquí: [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may) #MesDeLaSaludMental.

Saber cuándo acudir a los amigos, la familia y los compañeros de trabajo en momentos de dificultades con los desafíos de la vida puede ayudar a mejorar la salud mental. Los recursos del #MesDeLaSaludMental de MHA están aquí para cuando necesite ayuda para determinar #DóndeEmpezar: [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may)

¿Quiere saber #DóndeEmpezar con la defensa de la salud mental? Hay cosas que \*todos\* podemos hacer para mejorar la percepción y el tratamiento de las condiciones de salud mental. Obtenga más información: [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may) #MesDeLaSaludMental

## FACTORES:

Para entender cómo afecta nuestro mundo a nuestra #saludmental, es importante saber qué factores entran en juego. Estos van desde cosas que PODEMOS cambiar (tiempo de pantalla 📱 relaciones) y cosas que NO PODEMOS cambiar (acceso a recursos 🏠 eventos actuales 💎). Obtenga más información en [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may) #MesDeLaSaludMental #DóndeEmpezar

La actualidad, la soledad, la tecnología y los factores sociales son las cuatro cosas que más afectan hoy la salud mental de todos. Este #MesDeLaSaludMental, lo animamos a consultar los recursos gratuitos de salud mental de MHA para ayudarlo a mejorar su salud mental. Obtenga más información en [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may) ❤️ #DóndeEmpezar

Un estudio de 2022 reveló que el 73% de los adultos estadounidenses se sentían abrumados por la cantidad de crisis que ocurrían en el mundo. ¿La buena noticia? Actuar y abogar las causas que le importan puede ser terapéutico a su manera. Obtenga más información con los recursos del #MesDeLaSaludMental de Mental Health America: [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may) #DóndeEmpezar

Tener Internet al alcance de la mano puede ser un regalo: ¡probablemente esté leyendo esto en su teléfono o computadora ahora mismo! Pero no está exenta de desventajas. Las redes sociales pueden causar miedo a quedar afuera (FOMO, por sus siglas en inglés), depresión y disminución de la autoestima. Este #MesDeLaSaludMental, intente descansar de la pantalla cuando empiece a sentir que es demasiado. ❤️ [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may)

¿Sabía que el lugar donde vive, trabaja, aprende y juega (también conocidos como factores sociales de la salud) puede afectar a su salud mental? Entre ellos figuran el acceso a los recursos, su vecindario, su situación económica y su comunidad. Obtenga más información sobre sus efectos en la página de recursos del #MesDeLaSaludMental de MHA: [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may) #DóndeEmpezar

## CONSEJOS:

Estas son 5 cosas que puede hacer por su #saludmental esta semana: 1. Hacer una lista de 5 cosas por las que está agradecido hoy. 2. Practicar afirmaciones positivas. 3. Iniciar una conversación sobre salud mental. 4. ¡Mantenerse hidratado! 5. Tomar un descanso de las pantallas. #MesDeLaSaludMental #DóndeEmpezar

¿Qué podemos hacer cuando sentimos que el mundo nos pesa? Para empezar, podemos encontrar un sistema de apoyo, establecer límites con la tecnología, participar en la defensa de los derechos y aprender habilidades de enfrentamiento saludables. Encuentre más herramientas 🛠️ para empezar aquí: [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may) #DóndeEmpezar

Todo el mundo pasa por periodos difíciles, por lo que es importante cuidarse y tener a mano herramientas de enfrentamiento saludables para cuando los tiempos se pongan difíciles. Este #MesDeLaSaludMental, comience a construir su kit de herramientas de enfrentamiento 🛠️ utilizando los recursos #DondeEmpezar de MHA: [mhanational.org/may](https://mhanational.org/may)

¿Qué dice cuando no se siente "bien"? Estas son algunas alternativas:

"Estoy teniendo algunos problemas".

"Hoy no es mi día".

"Me siento extraño".

Obtenga más ayuda para mantener conversaciones difíciles en la página #MesDeLaSaludMental de MHA:

[mhanational.org/may](https://mhanational.org/may)

## PRUEBA DE SALUD MENTAL:

La vida puede ser un desafío, y a veces es difícil saber #DóndeEmpezar cuando se experimentan síntomas de una condición de salud mental. No tiene por qué empezar solo: tome una prueba gratuita de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org) 📄 #MesDeLaSaludMental

Tomar una prueba de salud mental es una de las formas más sencillas de comenzar a trabajar en su salud mental. Tome una prueba de salud mental en [mhascreening.org](https://mhascreening.org) 📄 #MesDeLaSaludMental

Buscar ayuda profesional para su salud mental es un signo de fortaleza. Si tiene dificultades para saber #DóndeEmpezar, la prueba de salud mental gratuita y anónima de Mental Health America está aquí para ayudarlo. Después de tomar la prueba, recibirá recursos que lo ayudarán a dar el siguiente paso. Tome una prueba gratuita de salud mental en <https://screening.mhanational.org/la-salud-mental-informacion-y-recursos/> 📄 #MesDeLaSaludMental

## CRISIS:

Si usted o alguien que conoce tiene dificultades o está en crisis, hay ayuda disponible. Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o chatee en [988lifeline.org](https://988lifeline.org). También puede comunicarse con la Línea de Texto para Crisis enviando un mensaje de texto con la palabra AYUDA al 741741.

## Hashtags:

#DóndeEmpezar

#MesDeLaSaludMental

## Enlaces:

[mhanational.org/may](https://mhanational.org/may)

<https://screening.mhanational.org/la-salud-mental-informacion-y-recursos/>

**¡NO OLVIDE ETIQUETARNOS!**

     @mentalhealthamerica

 @mental-health-america

 @mentalhealtham