

ARTÍCULO INTEGRADO

Mire a su alrededor, mire en su interior: su entorno dice mucho de su salud mental

Dedique un momento para reflexionar sobre su entorno. ¿Se siente seguro? ¿Tiene acceso a atención médica y tiendas de comestibles? ¿Su hogar lo apoya, tanto desde el punto de vista físico como mental?

Este Mes de la Salud Mental, acepte el desafío de observar su mundo y cómo los distintos factores pueden afectar su salud mental.

El lugar donde una persona nace, vive, aprende, trabaja, juega y se reúne, así como su estabilidad económica y sus conexiones sociales, forman parte de lo que se denomina “determinantes sociales de la salud” (SDOH, por sus siglas en inglés). Cuanto más jueguen estos factores a su favor, más probabilidades tendrá de disfrutar de un mayor bienestar mental. Sin embargo, cuando parece que el mundo trabaja en su contra, su salud mental puede sufrir.

Aunque muchas partes de su entorno pueden estar fuera de su control, hay medidas que puede tomar para cambiar su espacio y proteger su bienestar.

- **Trabaje para conseguir una vivienda segura y estable:** Esto puede ser difícil debido a las finanzas, la edad y otras razones, pero hay algunas cosas que puede intentar, como ponerse en contacto con organismos estatales/locales para conseguir una vivienda, eliminar los peligros para la seguridad en el hogar o encontrar otro espacio (como un centro comunitario o la casa de un amigo) donde pueda obtener la comodidad que le falta en su hogar.
- **Concéntrese en su hogar:** Considere la posibilidad de mantener su espacio ordenado, apto para el sueño y bien ventilado. Coloque a su alrededor objetos que lo ayuden a sentirse tranquilo y positivo.
- **Cree vínculos con su vecindario y su comunidad:** Conozca a la gente que vive a su alrededor, únase o cree grupos de vecinos que ayudan a vecinos y apoye a los comercios locales para hacer frente a la gentrificación.
- **Conéctese con la naturaleza:** Pasee por un bosque, siéntese en un parque urbano, lleve una planta al interior o mantenga las persianas abiertas para absorber la luz natural.

Si está tomando medidas para mejorar su entorno pero sigue teniendo dificultades con su salud mental, es posible que esté experimentando signos de un problema de salud mental. Realice una prueba privada y gratuita de salud mental en mhanational.org/pruebas-de-salud-mental-en-espanol que lo ayudará a averiguar qué le ocurre y a determinar los pasos a seguir.

El mundo que nos rodea puede ser tanto positivo como negativo, aportando alegría y tristeza, esperanza y ansiedad. Obtenga más información con el kit de herramientas del Mes de la Salud Mental 2023 de Mental Health America, que proporciona recursos prácticos y gratuitos, como la forma en que el entorno de una persona influye en su salud mental, sugerencias para realizar cambios que mejoren y mantengan el bienestar mental, y cómo buscar ayuda para los desafíos de salud mental. Visite mhanational.org/may para obtener más información.