

LA SALUD MENTAL ES SALUD



Conectarse con otros es bueno para su salud mental. A continuación se presentan algunas preguntas para iniciar una conversación.

- ¿Qué significa para usted la salud mental?
- ¿Qué haces para cuidar tu salud mental?
- ¿Cómo te sientes hoy?
- Si pudieras empezar el día de nuevo, ¿qué cambiarías?
- ¿A quién admiras y por qué?
- ¿Cuál es tu actividad favorita para hacer con una amistad y cómo te hace sentir?
- ¿Qué estás haciendo en este momento que te agradecerás en el futuro?
- ¿Cuáles son 3 cosas que valoras de ti mismo?
- ¿Cómo les demuestras a tus amigos que te preocupas por ellos?
- ¿Cómo fomentas la conexión con los demás?
- ¿Qué es lo más tonto que has hecho alguna vez? ¿Lo más amable? ¿Lo más difícil?
- ¿Cuáles son algunos de los factores estresantes en tu vida en este momento? ¿Cuáles son algunas formas saludables en las que puedes afrontarlos?
- ¿Qué es algo por lo que estás agradecido?
- ¿A qué quieres dedicar más tiempo en tu vida?
- ¿Qué es algo que estás esperando?
- ¿Qué es algo de lo que estás orgulloso(a)?
- ¿A quién puede acudir en busca de ayuda y apoyo?

La salud mental es salud. Comienza la conversación..

Está bien no estar bien.
Tu salud mental importa.
Hay ayuda disponible.

Busca
recursos
locales.



Northwest
Suburbs Chicago