



## Qué es la salud mental

Puede influenciar cómo nos relacionamos con otros y sobrellevamos el estrés. La salud mental también puede jugar un rol en las elecciones que hacemos a diario.

A continuación presentamos algunas formas de permanecer mentalmente sanos:

- Duerma lo suficiente.
- Haga ejercicio.
- Vincúlese con otras personas.
- Desarrolle buenas habilidades para enfrentar problemas.
- Intente y permanezca positivo.
- Busque ayuda cuando la necesite.

El estigma puede tener un impacto en la salud mental y en la búsqueda de tratamiento. Estigma significa tener sentimientos negativos o prejuicios hacia las personas que tienen enfermedades mentales. A continuación se mencionan algunas de las maneras para ayudar a reducir el estigma:

- Normalice las conversaciones sobre salud mental.
- Concéntrese en usar apoyo y palabras positivas.
- Sea solidario con las personas que experimentan enfermedades mentales.
- Edúquese así como a otras personas.

Si usted o un ser querido está considerando lastimarse a sí mismo, póngase en contacto con la Red Nacional de Prevención del Suicidio al 1-800-273-8255.

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social y tiene un gran impacto en la vida diaria. Nuestra salud mental afecta todos los días los sentimientos, pensamientos y acciones.

[childrenswi.org/schoolhealth](https://childrenswi.org/schoolhealth)  
[schoolhealth@chw.org](mailto:schoolhealth@chw.org)

