

# El estado de la Salud mental

Los trastornos de salud mental son **primera causa de discapacidad** en todo el mundo. Más que el cáncer, la diabetes y la cardiopatía.

*-Organización Mundial de la Salud (OMS)*

**“Yo”**

Utilizar el “yo” en lugar del “tú” puede ayudar a los padres **a conversar** con sus hijos sobre salud mental.

## REALIDAD

Abordar los factores de riesgo conocidos puede prevenir los trastornos mentales y conductuales.



Si la relación con su proveedor de salud mental no es buena, **está bien cambiar.**

**Hablar de** nuestros objetivos puede centrar la atención, controlar las emociones y **protegernos de las distracciones.**

*-Psicóloga Linda Sapadin, PhD*



En un año determinado, **1 de cada 10** niños en los EE.UU. tiene una madre **con depresión.**

*-National Institutes of Health (NIH)*

**El 92%**

de los trabajadores

quiere trabajar para una organización que valore **su bienestar emocional y psicológico.**

*-American Psychological Association*

La ansiedad social afecta a **15 millones de** adultos estadounidenses de todas las edades, con síntomas desde los 13 años.

*-Anxiety & Depression Association of America (ADAA)*

Visite [LucetHealth.com](http://LucetHealth.com) para consultar el

**Kit de herramientas de sensibilización sobre la salud mental**