



Kit de herramientas para la concientización sobre salud mental | *Consejos*

¿En qué medida es importante la salud mental?

La salud mental afecta al cuerpo, a sus relaciones y a su vida diaria. Pero muchas personas todavía sienten vergüenza o presión para ocultar sus dificultades. Esto puede impedirles recibir la atención que necesitan.

Algunos grupos enfrentan mayores dificultades. Los adultos mayores, los miembros del servicio militar y los hombres suelen sentir que deben guardar silencio o “ser fuertes”. A muchas personas de estos grupos les preocupa que pedir ayuda las haga parecer débiles. Por eso, pueden no buscar ayuda, incluso cuando están sufriendo.

Los trabajadores enfrentan miedos similares. Muchos empleados lidian con estrés, ansiedad o tristeza, pero la mayoría no se siente seguro de hablarlo en el trabajo. Los trabajadores más jóvenes suelen decir que sus lugares de trabajo no apoyan las conversaciones abiertas sobre la salud mental.

Hablar de salud mental puede ayudar a romper este silencio. Cuando los lugares de trabajo y las comunidades promueven la capacitación y la concientización, las personas se sienten más cómodas para buscar apoyo. El tratamiento, como la terapia, puede ayudar a las personas a sentirse mejor y a desenvolverse mejor en la vida diaria.

Es momento de tratar la salud mental como una parte clave de la salud en general. Cuando eliminamos el estigma y hablamos abiertamente, hacemos que buscar ayuda sea más fácil para todos. La salud mental no es solo una moda — es una parte importante de una vida saludable y con propósito.

#MentalHealthMatters

Si usted o alguien que conoce está atravesando un problema de salud mental, hay ayuda disponible.

Comuníquese con la línea de mensajes de texto para casos de crisis de Mental Health America, disponible 24/7 (envíe un mensaje con la palabra MHA al 741-741).

Revisado por el director clínico del EAP, LMHC, CEAP.



Kit de herramientas para la concientización sobre salud mental

Visite LucetHealth.com para conocer más recursos.

LCT00301-20260415