



## Recursos para ayudar:

Generalmente, si los síntomas duran más de dos semanas, se sugiere que pidas ayuda en estas maneras:

- Habla con tu doctor o profesional de salud
- Comparte tus sentimientos
- Busca apoyo familiar
- Busca los servicios de un profesional de salud mental

## Líneas directas:

- Línea directa de abuso y negligencia de adultos y niños 800-652-1999
- Línea directa nacional de Boys Town 800-448-3000
- Línea directa nacional de la prevención del suicidio 800-273-8255
- Línea directa Familiar de Nebraska (Nebraska Family Helpline) 888-866-8660
- Línea directa de la respuesta rural de Nebraska (Nebraska Rural Response Helpline) 800-464-0258

## Recursos en línea:

- SAMHSA (la administración de abuso de sustancias y servicios de la salud mental): [www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)
- CDC (el centro para el control y la prevención de la enfermedad): [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- Tú Vida Tú Voz (materiales para adolescentes): [www.yourlifeyourvoice.org](http://www.yourlifeyourvoice.org)

Las aplicaciones en línea puede ayudarte a seguir la trayectoria de humores, y entender la severidad de síntomas:

- [psycm.net/25-best-mental-health-apps](http://psycm.net/25-best-mental-health-apps)
- [verywellmind.com/best-mental-health-apps-4692902](http://verywellmind.com/best-mental-health-apps-4692902)

La información contenida en este folleto viene de estos recursos: SAMSHA, National Center for Chronic Disease Prevention (centro nacional para la prevención de enfermedad crónica) y Health Promotion (promoción de salud).

Se puede encontrar una copia imprimible de este documento en <https://www.md38.com>.



# Tú y la salud mental

Lions Foundation de Nebraska





## ¿QUÉ ES LA BUENA SALUD MENTAL?

Una buena salud mental es fundamental para el bienestar de los individuos y las comunidades. Una buena salud mental puede ayudarte a:

- Disfrutar más de la vida
- Tomar decisiones buenas
- Manejar situaciones difíciles
- Tener relaciones positivas
- Mantener la salud física



## MANTENIENDO UNA BUENA SALUD MENTAL

Una mente sana es igual de importante como un cuerpo sano. Para mantener la buena salud mental:

- Interactúa regularmente con los demás de una manera positiva
- Participa en una variedad de actividades
- Sigue una dieta sana
- Haz ejercicio
- Duerme lo suficiente
- Evita el consumo de alcohol y de drogas recreacionales



## LA SALUD MENTAL PUEDE CAMBIAR CON EL TIEMPO

La salud mental de una persona puede cambiar con el tiempo. Cuando las exigencias en un individuo excedan sus recursos o su habilidad de enfrentarse con esas exigencias, su salud mental puede ser impactada.

## SÍNTOMAS DE PROBLEMAS MENTALES O DE ABUSO

Estar de buena salud no significa que uno nunca se siente triste o decaído. Cuando la tristeza, la ansiedad u otro sentimiento negativo interrumpa tu vida o sigue por demasiado tiempo, puede haber un problema.

Los síntomas incluyen una variedad de sentimientos, emociones o experiencias. Los problemas de la salud mental son más probables cuando 2 síntomas o más están presentes durante un período de tiempo:

- Aislarse de los demás
- Estar irritable o fácil de molestar
- Tristeza
- Ansiedad
- Falta de energía
- Falta de interés en actividades normales
- Negligencia de apariencia o higiene
- Dificultad con la concentración
- Sentirse indefenso o sin esperanza
- Problemas con dormir o con dormir demasiado
- Pensamientos recurrentes de la muerte o el suicidio

Estos sentimientos pueden ser causados por varias cosas incluyendo:

- La pérdida de un ser querido
- La pérdida de una relación
- Los problemas persistentes o abrumadores de la salud
- El agotamiento de cuidador
- Una mudanza a un lugar nuevo
- El trauma
- La historia de abuso
- El consumo de alcohol o drogas
- Una predisposición genética