

MAYO ES EL MES DE CONCIENTIZACIÓN *sobre la salud mental*

Mayo es el Mes de Conciencia sobre la Salud Mental. Esta es una oportunidad para difundir la importancia de la salud mental y el bienestar, y para celebrar la recuperación de las enfermedades mentales.

Si estás preocupado(a) por tu salud mental o por alguien que conoces, **llama, chatea o envía un mensaje de texto al 988**. Esta línea de ayuda, disponible las 24 horas del día y los 7 días de la semana, ofrece apoyo gratuito y confidencial en inglés y español, y también para personas sordas y con problemas de audición.

Visita **EncuentraApoyo.gov** para obtener información sobre problemas de salud mental, drogas o alcohol. El sitio web tiene información sobre cómo encontrar atención médica o apoyo, cómo enfrentar ciertas situaciones, aprender sobre tratamientos y cómo pagarlos, cómo ayudar a alguien y cómo obtener ayuda inmediata.

Al compartir recursos, animar a otros para que busquen ayuda, o simplemente estar disponible cuando alguien nos necesite, nosotros damos esperanza y podemos ayudar a las personas a pedir apoyo cuando más los necesiten.

Este mes, habla con tus seres queridos. Hablar sobre la salud mental promueve la aceptación y anima a las personas a buscar ayuda.

