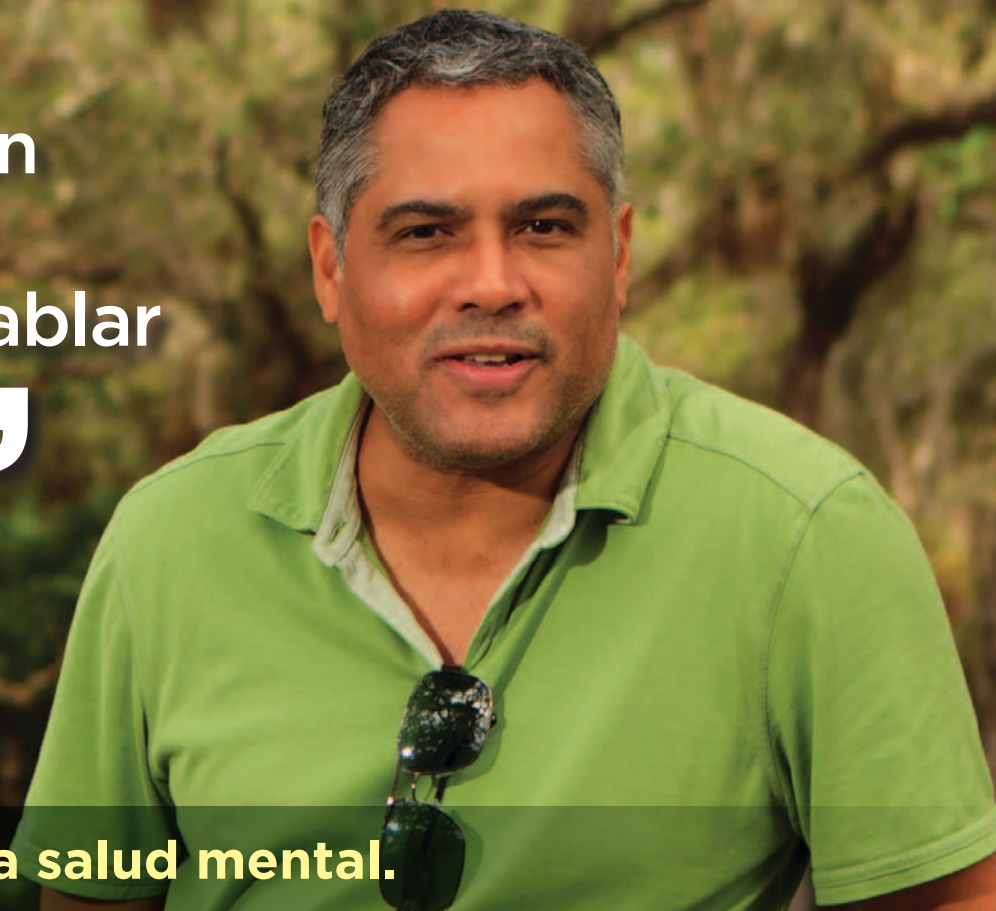


“¿Tienes un momento? Necesito hablar contigo.”



## Hablemos sobre la salud mental.

Cuando se trata de la salud mental el conversar cómodamente, sin temor ni vergüenza, hace una gran diferencia. Es importante dejar a un lado estos sentimientos pues sólo crean barreras que nos impiden lograr el bienestar mental.

Es sencillo. Sólo toma una llamada o una breve plática para decirle a alguien cómo se siente. El conversar abierta y honestamente sobre la salud mental nos ayuda a recibir el apoyo que necesitamos.

Únase a **Mission Hospital, St. Joseph Hospital, St. Jude Medical Center y SanaMente** y sea parte del movimiento de salud mental de California en el Condado de Orange.

Visite [PromiseToTalk.org](http://PromiseToTalk.org) para obtener consejos sobre cómo iniciar una conversación acerca de la salud mental. Aquí también puede escuchar las historias de otras personas en su comunidad.

¡Haga su promesa de hablar hoy! y forme parte de las miles de conversaciones de salud mental en el condado.



Promise to talk



**SanaMente**  
Movimiento de Salud Mental de California

Apoyado  
localmente por

**St. Joseph Health** 

**Mission Hospital  
St. Joseph Hospital  
St. Jude Medical Center**