

“ Tú me importas mucho. ¿Cómo te has sentido últimamente? ”



Hablemos sobre la salud mental.

Cuando se trata de la salud mental el conversar cómodamente, sin temor ni vergüenza, hace una gran diferencia. Una simple llamada o una breve plática es un buen comienzo. Le demuestra a su ser querido que puede contar con usted.

Hablar sobre la salud mental nos ayuda a recibir el apoyo que necesitamos. Unámonos como comunidad y hagamos la promesa de hablar abierta y honestamente sobre la salud mental. 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. y sea parte del movimiento de salud mental de California en el Condado de Orange.

Visite [PromiseToTalk.org](https://www.PromiseToTalk.org) hoy para obtener consejos sobre cómo iniciar una conversación acerca de la salud mental. Aquí también puede escuchar las historias de otras personas. Únase a miles de miembros en su comunidad y ihaga su promesa de hablar hoy!



Promise to talk

CalMHSA



SanaMente
Movimiento de Salud Mental de California

Apoyado
localmente por

St. Joseph Health 

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