

# SanaMente

## Consejos para iniciar una conversación sobre la salud mental

¿Necesita ayuda para iniciar una conversación sobre la salud mental? Aquí le mostramos algunas maneras de hacerlo:



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

“He estado muy preocupado(a) por ti, ¿cómo estás?”

“Te ves preocupado(a). Me gustaría escuchar lo que te pasa”.

“Siempre puedes contar conmigo. Dime con toda confianza, ¿hay algo en lo que pueda ayudarte?”

“Te ves estresado(a) últimamente. ¿Qué te pasa?”

Es importante que se muestre comprensivo, que brinde su apoyo incondicional y que escuche con atención. Asegúrese que la conversación se lleve a cabo en un lugar seguro y cómodo que inspire confianza.

Si se siente estresado, ansioso o deprimido y necesita hablar con alguien, aquí le damos algunos consejos de cómo hacerlo:

“Últimamente no me he sentido bien. ¿Puedo hablar contigo?”

“¿Tienes un momento? Me gustaría hablar contigo. Necesito a alguien que me escuche”.

“¿Te puedo decir algo importante? Creo que necesito ayuda emocional, no me siento muy bien”.



“Últimamente he pasado unos días difíciles. ¿Podemos hablar un momento?”

¡Haga su promesa de hablar hoy! Visite [PromiseToTalk.org](http://PromiseToTalk.org) y únase al movimiento y las conversaciones sobre la salud mental.



Promise to talk

CaMHSA



SanaMente  
Movimiento de Salud Mental de California

Apoyado localmente por

St. Joseph Health 

Mission Hospital  
St. Joseph Hospital  
St. Jude Medical Center