



Lista de control para Salud Mental

No subestimes el poder de un simple control. Ya sea que alguien esté pasando por un momento difícil o se sienta abrumado, pedir ayuda puede ser un salvavidas. Una conversación puede ayudarle a procesar sus sentimientos y a saber que no está solo.

Aquí tienes una lista de verificación rápida que te ayudará a reconocer las señales, iniciar una conversación y brindar apoyo cuando más importa.

Reconocer las señales:

- Aislarse de amigos o actividades.
- Cambios de humor repentinos.
- Expresiones de desesperanza o estrés extremo.
- Dificultad para concentrarse o mayor irritabilidad.

Responder con apoyo:

- Permitales compartir sin interrumpirlos.
- Reconozca sus sentimientos y pregúnteles cómo puede apoyarlos.
- Sugerirles hablar con alguien o unirse a un grupo de apoyo si están abiertos a ello.

Empieza una conversación:

- Haga preguntas abiertamente:
 - *"Como te has sentido ultimamente?"*
 - *"Te he notado un poco rara; Quieres hablar de ello?"*
- Expresa preocupación genuina sin juzgar.

Comparte recursos:

- 988**—Línea Nacional de Prevención del Suicidio
- Línea de Crisis por Mensaje de texto**—Envía HOME al 741741
- Comparte grupos de apoyo locales o un consejero con quien hablar.



Llame al **1-888-287-2680**, de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m. Podemos asignarle un especialista en salud mental en su área o ayudarle a encontrar un tratamiento para las adicciones.



Llame al **888-720-5237** para obtener ayuda con el manejo del estrés, la depresión y la ansiedad, el abuso de alcohol y de drogas, los trastornos de alimentación y más.

behavioralhealthsystems.com
(Contraseña: BHT)



La mejor aplicación para el sueño y la meditación, diseñada para ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y más. [Inicie sesión en kp.org](http://kp.org) para comenzar.



Headspace Care (antes llamada Ginger) ofrece apoyo emocional personalizado y actividades de autocuidado para ayudar con muchos desafíos comunes. [Inicie sesión en kp.org](http://kp.org) para comenzar.