



# 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.

**dr.** on demand

Atención primaria o de urgencia y terapia de salud mental por video y teléfono.

[doctorondemand.com/premera](https://doctorondemand.com/premera)

**talkspace**

Terapia de salud mental por video y teléfono.

[talkspace.com/premera](https://talkspace.com/premera)

**BHS**  
BEHAVIORAL HEALTH SYSTEMS

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](https://behavioralhealthsystems.com)  
(Contraseña: BHT)

**Boulder**

Consultas por video y mensajes de texto con personal terapéutico para el tratamiento de trastornos por consumo de opioides y alcohol.

[boulder.care/getstarted](https://boulder.care/getstarted)