



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.

Para obtener ayuda fuera de horario, llame al **1-800-297-6877** a fin de que podamos evaluar sus síntomas, indicarle los siguientes pasos o comunicarnos con un psiquiatra de guardia



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](https://www.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](https://www.kp.org) para comenzar.