

## ¡Mayo es el Mes de la Salud Mental!

Mayo es el Mes de la Salud Mental y, conforme avanza, te invitamos a que te nos unas para reimaginar cómo podría ser la salud mental para todas las personas en California, y específicamente para ti y para quienes aprecias.

### Te alentamos a que

- **Reflexiones** sobre el estado actual de tu salud mental
- **Replantees** tu forma de pensar sobre el apoyo a la salud mental y el autocuidado
- **Reevalúes** si se están cubriendo tus necesidades
- **Realinees** tus metas para mejorar tu bienestar mental
- **Reavives** la esperanza de que las cosas SÍ PUEDEN mejorar
- **Reconectes** con amigos y familiares y les preguntes cómo estamos en temas de salud mental
- **Reenfokes** tu atención a lo que es más importante para ti
- y **Reimagines** lo buena que podría ser tu salud mental

Mayo es el Mes de la Salud Mental y es un buen momento para reimaginar cómo quieres que sea tu vida y luego poner metas para irte acercando a esa visión. Usa nuestra hoja para fijar tus metas de salud mental, identificar lo que deseas cambiar y qué harás para que sucedan esos cambios.

La salud mental no es solo un esfuerzo individual. Se necesita que todos nos apoyemos para crear un estado de bienestar real y sostenible. Lo que nos llevará a tener una cultura de apoyo es tener conversaciones sobre cómo nos sentimos y qué necesitamos, y acercarnos a otras personas a nuestro alrededor para saber cómo están.

Si podemos imaginarlo, podemos lograrlo. ¡Reimaginemos y transformemos la realidad de la salud mental en California!

# Reimagina

## la salud mental

Nuestra salud mental siempre está cambiando. Algunas veces las cosas son más fáciles y otras, la vida nos presenta desafíos. La forma en que lidiamos con esos baches en el camino marca toda la diferencia.

Todos recorreremos distintos caminos de salud mental. Aun cuando casi siempre vamos en una buena dirección, es posible que nuestros caminos no siempre sean lineales. A veces, necesitamos ayuda para volver a encarrilarnos y lo logramos cuidando mejor de nosotros mismos.

### ¿En qué parte de tu camino piensas que estás?

Reflexiona sobre dónde te encuentras en este momento en términos de hacer algo a favor de tu salud mental. Sin juzgar: cualquier etapa en la que te encuentres está bien y te da espacio para crecer.



**Ni siquiera pienso en mi salud mental. Tengo otras prioridades.**

---

---

---

---

---

---



**Me doy cuenta de que necesito hacer un cambio, pero no estoy seguro de estar listo.**

---

---

---

---

---

---



**Estoy averiguando qué pasos dar y por dónde empezar: quiero hacerlo.**

---

---

---

---

---

---



**Estoy listo para hacer algo al respecto. ¡Nada me puede detener!**

---

---

---

---

---

---



**Me estoy cuidando casi todos los días, y se nota la diferencia.**

---

---

---

---

---

---



**Estoy tratando, pero no siempre lo logro.**

---

---

---

---

---

---

Obtén consejos y recursos personalizados para la etapa del camino en la que vas en **TakeAction4MH.com/es**

