



# CÓMO OBTENER AYUDA



Hoy hablaremos sobre la salud mental y cómo obtener ayuda. Al igual que cuidamos nuestra seguridad física en el trabajo, también debemos cuidar nuestra salud mental.

Una parte importante de tener una buena salud mental es saber cuándo y cómo pedir ayuda cuando estamos pasando por un momento difícil. Pedir ayuda, ya sea para ti mismo o para alguien que te importa, puede ser realmente complicado, pero es una de las cosas más importantes que puedes hacer.

Antes de hablar sobre cómo obtener ayuda, es importante reconocer las señales de que tú o alguien más podría necesitar apoyo. Las señales pueden variar para cada persona, pero algunas comunes incluyen:

- Sentirse triste o ansioso todo el tiempo
- Cambios en el apetito o el sueño
- Perder interés en actividades que solías disfrutar
- Tener problemas para concentrarte o tomar decisiones
- Sentirte más irritable o enojado
- Usar drogas o alcohol más de lo habitual
- Pensar en autolesionarte o en el suicidio

**Si tú o alguien que conoces presenta alguna de estas señales, tómalas en serio y busca ayuda.**

**Aquí tienes algunas formas de obtener el apoyo necesario:**

- **Habla con Alguien:** Una de las mejores maneras de obtener ayuda es hablar con alguien en quien confíes. Puede ser un compañero de trabajo, supervisor, recursos humanos, amigo o familiar. Compartir tus sentimientos puede hacerte sentir mejor y ayudarte a obtener el apoyo que necesitas.
- **Usa Recursos de Salud Mental:** Existen muchos recursos de salud mental disponibles en línea y en nuestras comunidades locales. Estos incluyen líneas de ayuda, grupos de apoyo, foros en línea y aplicaciones de salud mental. No dudes en utilizarlos si necesitas apoyo adicional. El código QR en este documento te llevará a diferentes recursos. Escanéalo y guarda la información para cuando la necesites.
- **Busca Ayuda Profesional:** A veces, es posible que necesites hablar con un terapeuta o consejero profesional. No hay vergüenza en buscar ayuda de un profesional de la salud mental. Ellos pueden ofrecerte apoyo confidencial y consejos adaptados a tus necesidades.

**Recuerda, todos necesitamos ayuda a veces. Pedir apoyo puede ser difícil, pero es valiente buscar ayuda para ti mismo y para los demás. ¡Usa los recursos disponibles y mantente seguro!**

Obtén acceso a  
recursos de salud  
mental ahora





# CÓMO CONSEGUIR AYUDA

Obtén acceso a recursos de salud mental ahora



## Ingresar tus datos

Fecha: \_\_\_\_\_

1 \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

3 \_\_\_\_\_

4 \_\_\_\_\_

5 \_\_\_\_\_

6 \_\_\_\_\_

7 \_\_\_\_\_

8 \_\_\_\_\_

9 \_\_\_\_\_

10 \_\_\_\_\_

11 \_\_\_\_\_

12 \_\_\_\_\_

13 \_\_\_\_\_

14 \_\_\_\_\_

15 \_\_\_\_\_

16 \_\_\_\_\_

17 \_\_\_\_\_

18 \_\_\_\_\_

19 \_\_\_\_\_

20 \_\_\_\_\_

21 \_\_\_\_\_

22 \_\_\_\_\_

23 \_\_\_\_\_

24 \_\_\_\_\_

25 \_\_\_\_\_

26 \_\_\_\_\_

27 \_\_\_\_\_

28 \_\_\_\_\_

29 \_\_\_\_\_

30 \_\_\_\_\_