

## Mayo es el Mes Nacional para la Salud Mental

### Cómo ayudar:

- ◆ *Tienda una mano: llame o visite a alguien en necesidad*
- ◆ *No dé diagnósticos*
- ◆ *Dé consejo nada más cuando se lo pidan*
- ◆ *En vez de hablar, aprenda a escuchar*
- ◆ *Respete la privacidad*
- ◆ *Si es necesario, ayude con las actividades diarias*
- ◆ *Infórmese sobre la condición del amigo*
- ◆ *Cúidese y trátese bien usted mismo*

Muchos son los factores que determinan la salud mental: el bienestar físico, las situaciones estresantes, la herencia y los patrones de conducta familiar. El bienestar mental, al igual que la salud física, puede alterarse según vayan cambiando las circunstancias. Si nos cuidamos y nos atendemos bien, si manejamos los problemas cuando apenas comienzan, entonces estamos tomando muy buenas medidas de prevención. La amistad es un magnífico factor que mantiene la salud mental y nos ofrece una perspectiva positiva de la vida.

Saber cuándo pedir ayuda es señal de buena salud mental. Todos pasamos por momentos de desaliento en nuestro diario vivir y la tensión intensa o los cambios en la vida pueden hacer mella en la salud mental. Muchos se enfrentan solos a sus problemas—el tiempo sana muchas heridas. Platicar con los amigos o con algún familiar acerca de nuestros problemas también ayuda a mantener el equilibrio mental. Al cuidar nuestros cuerpos —nutrición, ejercicio, sueño—también cuidamos nuestras mentes.

Este sitio en la red tiene más información:

[www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net) ; [www.nami.org](http://www.nami.org) ; Lo que todo Paciente, Familiar, Amigo o Proveedor debe saber de Psiquiatría, Richard Roukema

*Semana Nacional para la Salud de la Mujer*

*Del 11 al 17 de mayo de 2008*

**Esta Semana es para Usted: Encuentre Inspiración. Encuentre Salud**

Para más información consulte: [www.womenshealth.gov/whw](http://www.womenshealth.gov/whw) ; [www.cdc.gov/women/](http://www.cdc.gov/women/)

### AYUDA PROFESIONAL

Recibir ayuda tal vez signifique visitar a un trabajador social o a un psicólogo. Para los casos serios tal vez se necesite medicina u hospitalización. Busque ayuda profesional cuando los siguientes cambios persistan por más de 2 semanas.

- ~cambios en el sueño
- ~cambios en los hábitos alimenticios
- ~extrema irritabilidad o miedo
- ~pensamientos persistentes y caóticos
- ~ausencia de conexión con sus seres queridos
- ~problemas con la memoria y la concentración
- ~no poder disfrutar de las actividades diarias
- ~llanto frecuente

Busque ayuda de inmediato si piensa seriamente hacerse daño a usted mismo o alguien más.

**Comuníquese con Workplace Solutions hoy para solicitar ayuda confidencial.**

**Tenemos Consejeros Profesionales las 24 horas del día, 7 días a la semana: # 800-327-5071.  
Hay muchas fuentes educacionales y de apoyo en el siguiente sitio de la red: [www.wseap.com](http://www.wseap.com).**