Es posible que puedas darte cuenta cuando alguien que conoces está pasando por un momento difícil con su salud mental. Pero a veces no es obvio. Apoyar a alguien a conseguir la ayuda que necesita comienza con una plática para preguntar cómo estamos.

El **Mes de la Salud Mental** es el momento perfecto para iniciar pláticas con las personas que aprecias para preguntar cómo estamos. No tienes que esperar hasta que veas que están batallando con su salud mental.

Una plática para preguntar cómo estamos es una forma de averiguar si alguien necesita un poco de apoyo. Al preguntar cómo les va y demostrar que realmente te importa la respuesta, puedes marcar una gran diferencia en la vida de alguien.

Es posible que no estés seguro de cómo abordar el tema de la salud mental. A veces es tan fácil como preguntar qué está pasando en sus vidas. Si sabes que alguien está lidiando con una situación difícil, como una ruptura o una muerte en la familia, acércate para ver cómo les está yendo. O puedes compartir con ellos lo que notaste que lo preocupó, como cambios en su conducta o cosas que han dicho. Infórmate cuales son algunas de las [señales más comunes de que alguien podría necesitar ayuda.](https://takeaction4mh.com/wp-content/uploads/docs/CalMHSA_WhenIsItTimeToSeekSupport_Spanish.pdf)

Pregúntales cómo puedes ayudar. Ofréceles tu apoyo. Ayúdalos a encontrar servicios de salud mental si es necesario. Y vuelve preguntar cómo estamos más adelante.

Es posible que las personas no siempre quieran hablar sobre lo que sienten. Si no están listas para una conversación, está bien. Hazles saber que estás allí para escuchar cuando quieran compartir.

Hablar sobre salud mental se vuelve más fácil cuanto más lo haces. Haz que preguntar cómo estamos sea una parte habitual de tus conversaciones con las personas en tu vida.

Para obtener más ideas sobre cómo iniciar una [comunicación para preguntar cómo estamos](https://takeaction4mh.com/wp-content/uploads/docs/CalMHSA_CheckInChat_Spanish.pdf) y otros recursos de salud mental, visita el sitio web Toma acción por la salud mental / Take Action for Mental Health en [TakeAction4MH.com/es](https://takeaction4mh.com/es/).

También puedes seguirnos y estar al tanto de las novedades en [Facebook](https://www.facebook.com/TakeAction4MH), [Instagram](https://www.instagram.com/takeaction4mh), y [Twitter](https://twitter.com/takeactionformh).

[NOTE: Insert links for your agency’s accounts or use @TakeAction4MH accounts that are linked above.]

Durante el Mes de Concientización sobre la Salud Mental y después, preguntar cómo estamos, aprender más y conseguir ayuda para tomar acción por su salud mental y la de otros en su comunidad.

[Insert Agency/CBO Signature Line]