

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#FuerzaEnLaComunidad

SUGERENCIAS PARA CREAR CONEXIONES

Las conexiones se pueden fortalecer de varias formas, y esto puede ser diferente dependiendo de la relación que tenga cada persona, por ejemplo, con familias que son muy unidas; con amigos de confianza; relaciones románticas; relaciones con mentores y maestros; con un grupo de personas que comparten una identidad cultural o étnica; con un grupo de colegas en la escuela, el lugar donde uno reza, tu vecindario o cualquier otra comunidad que sea importante para ti.

¿Cómo puedes ayudar a crear más conexión en tu vida, tu familia y tu comunidad? Para empezar, intenta algunas de estas sugerencias y recursos:

Lo que puedes hacer como **individuo**:

- Cuidando de tu salud mental puede ayudar a mejorar la calidad de tus relaciones con otros. Infórmate con nuestra **guía para la salud mental**.
- Mejora tu **habilidad de escuchar con atención** (también conocido como 'escucha activa') y practícalo en tu vida diaria.
- Si eres un adulto mayor, existe un servicio basado en California llamado The Friendship Line (Línea de Amistad – sólo en inglés) que puedes llamar al (800) 971-0016. Este servicio atiende a adultos mayores ofreciendo recursos de apoyo emocional y para el bienestar. O conéctate con **Village Movement** (sólo en inglés), una agrupación de organizaciones comunitarias llamadas *villages* (aldeas) a lo largo de California que se esmeran por transformar la experiencia del envejecimiento.

MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL

#FuerzaEnLaComunidad

Lo que puedes hacer como **amigo**:

- Ve estas pláticas en inglés con subtítulos en español: **7 Talks About Building Closer Relationships** (7 Pláticas acerca de cómo crear relaciones más estrechas). Para acceder a los subtítulos, haz clic en un video, busca el ícono de tres puntitos suspensivos en la parte inferior de la pantalla y haz clic, luego escoge tu idioma ("Spanish") de la lista y ya está.
- **Aprende cómo tener una conversación directa** con alguien que te tiene preocupado, y dónde puedes encontrar recursos de apoyo nacional y local.
- Si eres un joven adulto, **aprende a estar presente para un amigo** que esté pasando por un momento difícil.

Lo que puedes hacer como parte de una **familia**:

- Enséñale a tus hijos **cómo apoyar a otros y la importancia de su propia salud mental**.
- Conéctate con **otros miembros de tu familia** si alguien a quien aprecias está luchando con un reto de salud mental.

Lo que puedes hacer para ayudar a tu **comunidad**:

- Utiliza las herramientas bilingües del **kit de activación de Mayo es el Mes de la Salud Mental** de SanaMente para crear oportunidades de conexión y apoyo en tu escuela, tu trabajo o el lugar donde rezas.