En este **Mes de la Salud Mental Importa**, piensa en cómo te has sentido últimamente.

Todos tenemos días buenos y días malos. A veces puedes sentirte triste, preocupado o estresado. Estos sentimientos pueden aparecer y desaparecer en respuesta a lo que sea que esté sucediendo en tu vida.

Pero cuando parece que los días malos son la mayoría, o si te sientes cabizbajo durante más de dos semanas, es probable que sea el momento de buscar algún apoyo para tu salud mental.

Algunas de las señales más comunes de que podrías necesitar apoyo o ayuda profesional son:

* Sentirte triste o sin esperanza
* Sentirte constantemente ansioso, preocupado o abrumado
* No poder concentrarte en el trabajo o escuela
* Tener grandes cambios de humor
* Alejarte de amigos, familiares y actividades
* Dificultad para afrontar los problemas diarios o el estrés
* Consumir más alcohol o drogas de lo habitual o con más frecuencia
* Volverse fácilmente irritable
* Tener cambios en los patrones de comer y dormir
* Pensar que la gente quiere que te vaya mal o que está en tu contra

Si una o más de estas señales afectan tu calidad de vida o te impiden funcionar bien, consigue ayuda. Visita el [sitio web de Toma acción por la salud mental / Take Action for Mental Health](https://takeaction4mh.com/es/) para obtener información sobre diferentes formas de apoyo y recursos en tu localidad.

No esperes hasta que estés en una situación de crisis para conseguir ayuda. En caso de que tú o alguien que conoces pudiera necesitarlo algún día, ten a mano el número de la Línea [Nacional de Prevención del Suicidio](https://suicidepreventionlifeline.org/help-yourself/en-espanol/). Puedes llamar al 1-800-273-8255 para hablar con un consejero capacitado las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

[NOTE: Insert phone number/link for your County-specific crisis line. We recommend adding any specific numbers for Spanish speakers]

Durante el Mes de Concientización sobre la Salud Mental, obtén más información sobre algunos de los [métodos de cuidado personal](https://takeaction4mh.com/wp-content/uploads/docs/CalMHSA_SelfCareTips_Spanish.pdf) que puedes usar para desarrollar tu bienestar mental a largo plazo y para procurar una mejora rápida en tu salud mental cuando lo necesites.

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.]

Está atento a nuestro próximo correo electrónico, que te ayudará a aprender cómo iniciar una plática con personas que conoces para saber cómo estamos. Sigamos tomando acción juntos a favor de la salud mental. ¡Pregunta cómo estamos, aprende más y consigue ayuda!

[Insert Agency/CBO Signature Line]