



# Concienciación sobre la salud mental durante la COVID-19

Durante el año pasado, los problemas de salud mental aumentaron drásticamente. ¿Por qué? La COVID-19 ha creado un terreno fértil para el estrés, la ansiedad y la depresión, entre otras cosas. Mucha gente está luchando.

## ¿Cómo puede ayudar?

Una de las cosas que lastima a las personas con problemas de salud mental es el estigma de hablar de ellos. Puede ayudar de las siguientes maneras:

- No juzgando ni evitando a alguien que tiene un problema de salud mental
- Construyendo su propia conciencia y aceptación
- Dando apoyo y ayuda

## Arrojando luz sobre los problemas

La vergüenza y el miedo mantienen los problemas de salud mental en la sombra cuando no se pueden abordar. Puede contribuir a terminar con este estigma:

- **Aprendiendo más. Visite Give an Hour.** Aprenderá cuáles son las señales del sufrimiento que generan los problemas de salud mental y cómo ayudar a alguien que sufre dolor emocional.

- **Temiendo menos.** Sepa que existen muchos tratamientos disponibles para los trastornos de salud mental.
- **Convirtiéndose en un defensor.** Participe activamente en la campaña para el bienestar mental. **Vaya a Give a Hour** para obtener información sobre habilidades emocionales, cuidado personal y formas de apoyar el bienestar mental en su área.

Todo el mundo se beneficia cuando los problemas de salud mental se reconocen, aceptan y tratan. Contribuya a que el bienestar mental sea una meta para todos.

## El EAP es administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.