

Mayo es el Mes de la Salud Mental

Martes, 15 de mayo

Sugerencia para la línea de asunto en el correo electrónico: La importancia de la salud mental a cualquier edad

El envejecimiento puede traer muchos desafíos y pérdidas. Sin embargo, la depresión y los pensamientos de suicidio no son necesarios ni normales. Nuestra salud mental es importante a cualquier edad. Hay ayuda para tratar la depresión y ofrecer la esperanza de volver a conectar con la vida y sus alegrías.

El camino al envejecimiento trae consigo nuevos factores estresantes y a la vez oportunidades, por lo cual es importante descubrir cómo seguir creciendo y estar saludable en todas las etapas de la vida. El envejecimiento también puede traer nuevas posibilidades, incluyendo más tiempo libre para dedicarse a pasatiempos, ser voluntario en la comunidad, viajar o pasar tiempo con amigos y familiares.

Aunque estén pasando por un momento difícil, muchos adultos mayores no piden ayuda por no querer molestar a otros. Durante el Mes de la Salud Mental, hay medidas que puedes tomar para mostrar tu apoyo por los adultos mayores en tu vida:

- Familiarízate con las [señales de advertencia de suicidio](#) y [síntomas de depresión](#).
- Comparte la tarjeta de [afirmación positiva adjunta](#) con un adulto mayor en tu vida o muestra este [video](#) en tus redes sociales.
- Ve la [historia de Mercedes](#) para aprender cómo ella pudo reconocer que tenía una enfermedad de salud mental, los recursos que la apoyaron y cómo se encuentra ahora.



¿Quieres involucrarte más? Échale un vistazo a la página de [eventos](#) para ver lo que está sucediendo en tu área.

Mientras tanto, recuerda visitar la página de Facebook de (INSERT ORGANIZATION NAME) (INSERT HYPERLINK), Instagram (INSERT HYPERLINK) o Twitter (INSERT HYPERLINK) para enterarte acerca de las actividades, ideas y consejos para promover la salud mental en tu hogar y tu comunidad.

[Insert Agency/CBO Signature Line]