**Mayo es el mes de toma de conciencia sobre la salud mental**

**Mensajes diarios de Twitter**

**Favor de compartir con sus redes. ¡Iniciemos la conversación!**

1. Mes de la toma de conciencia sobre la salud mental. La salud mental es algo que experimentamos a través de nuestros sentimientos, nuestros cuerpos y nuestras mentes. Hablemos. <http://letstalkco.org/> o <http://hablemosco.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
2. Hablemos sobre nuestra salud mental. Es tan importante como nuestra salud física. Alrededor de una persona en cuatro en los EE.UU. sufre de algún tipo de enfermedad mental en un año determinado. Desafortunadamente, muchos no buscan ayuda. #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
3. Conéctese con otros para mejorar la salud mental. Cuando usted se ofrece voluntariamente, sucede una reacción fisiológica. Unos químicos fantásticos asociados a la felicidad se liberan en el cerebro. <https://projecthelping.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
4. Lo que usted come afecta a todo su cuerpo y puede tener un impacto en su humor: coma teniendo en cuenta su salud mental: <http://bit.ly/1inCkzN> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
5. ¡Haga ejercicio físico al aire libre! Para su humor, tenga la meta de 30 - 60 minutos de ejercicio aeróbico o una combinación de ejercicio aeróbico y fortalecimiento muscular de tres a cinco días en la semana. <http://www.mentalhealthamerica.net/get-physically-active> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
6. Ayude a alguien. Estar dispuesto a escuchar es un primer paso importante. <http://bit.ly/1gLE3JY> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
7. El dormir es importante. Las investigaciones demuestran que usted tiene más probabilidades de tener éxito en sus tareas- y disfrutar un mayor bienestar- si duerme lo suficiente. <https://www.sleephealthfoundation.org.au/more/sleep-blog/402-sleep-and-mental-health.html> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
8. Hay que tener **valor** para pedir ayuda. Quien sabe, su valentía puede alentar a otra persona a buscar también la ayuda que necesita. <http://coloradocrisisservices.org/> <http://letstalkco.org/> o <http://hablemosco.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
9. El caminar es una de las mejores maneras de mantenerse sano y mejorar el humor. Es fácil de hacer y solo hace falta un par de zapatos cómodos. <https://www.health.harvard.edu/exercise-and-fitness/walking-for-health> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
10. Cree satisfacción y felicidad. Fortalezca su sentido del humor, haga algo que amaba hacer cuando era niño, o practique concientización. http://www.mentalhealthamerica.net/create-joy-and-satisfaction #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
11. Léale a un niño o un anciano. Las relaciones de apoyo mutuo, a largo plazo, consistentes, entre los adultos y los niños son esenciales para el desarrollo saludable. <https://reachoutandreadco.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
12. Los primeros auxilios de salud mental lo asisten para ayudar a alguien que esté experimentando una crisis de salud mental o de abuso de sustancias. Regístrese para Primeros Auxilios de Salud Mental. <http://goo.gl/wUtVsQ> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
13. Comience a hablar – La salud mental es uno de sus grandes valores. Ayuda a enfocarse en el trabajo, sobrepasar los obstáculos, llevarse bien con las personas que lo rodean- estar bien y mantenerse bien. <http://letstalkco.org/> o <http://hablemosco.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
14. La enfermedad mental no es un defecto de carácter, igual que cualquier otra enfermedad que involucre otra parte del cuerpo. <http://letstalkco.org/> or <http://hablemosco.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
15. Consejos para hablar: sea bueno, escuche, manténgase en contacto. <http://letstalkco.org/> o <http://hablemosco.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
16. Consejos para hablar: no ignore como se siente alguien. Ofrezca ayuda. <http://letstalkco.org/> o <http://hablemosco.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
17. ¿Qué decir?: “gracias por confiar en mí”. Mental Health America encontró que un 71 por ciento de las personas encuestadas confiaron en amigos y parientes en los momentos de estrés. <http://letstalkco.org/> o <http://hablemosco.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
18. Que decir: ¿hay algo que pueda hacer para ayudar?” Y sea específico. “¿Puedo ayudar lavando los platos?” “¿Puedo llevarlo a su cita?” <http://letstalkco.org/> or <http://hablemosco.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
19. Que **NO** decir: “podría ser peor.” “Sea fuerte.” “Sea un hombre.” <http://letstalkco.org/> o <http://hablemosco.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
20. Hablemos sobre la salud mental. Cuando todos recibimos la ayuda que necesitamos, ayudamos a que nuestra comunidad mejore también. <http://letstalkco.org/> o <http://hablemosco.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
21. Servicios de Crisis de Colorado está dedicado a obtener ayuda para las personas cuando la necesitan. La ayuda comienza aquí. <http://coloradocrisisservices.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
22. Sea valiente. Siéntase mejor. Hablemos sobre nuestra salud mental. <http://letstalkco.org/> o <http://hablemosco.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
23. El estrés del trabajo puede impactar la vida familiar, la salud mental e incluso aumentar los riesgos de sufrir de enfermedades crónicas y ataques cardiacos. Comparta lo que le pasa con un colega de confianza o un profesional. #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
24. La salud mental no está solamente en su mente. Inicie la conversación. <http://letstalkco.org/> o <http://hablemosco.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
25. La salud mental es algo que tomos experimentamos a diario. Es importante hablar con alguien y conseguir ayuda cuando sea necesario: <http://letstalkco.org/> or <http://hablemosco.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
26. Más de 6 millones de hombres por año sufren de depresión. Una visita con el Dr. Rich Mahogany: terapia, de la manera en que los hombres la hacen. <http://mantherapy.org/> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
27. Las ideas sobre la masculinidad hacen que algunos hombres no se involucren en su bienestar mental, causando crisis como el suicidio, la sobredosis de drogas recetadas, y la violencia. Haga la inspección de 20-puntos para los hombres: <http://mantherapy.org/#/quiz> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
28. Las experiencias tempranas forman la construcción de nuestro cerebro. ¿Qué es la resistencia? http://goo.gl/oifOjW #MentalHealthAwarenessMonth #toxicstress #LetsTalkCO
29. El desarrollo infantil es como una balanza con dos lados. Como se desarrolla la resistencia en la infancia temprana: <https://developingchild.harvard.edu/resources/inbrief-resilience-series/#what-is-resilience> #MentalHealthAwarenessMonth #toxicstress #LetsTalkCO
30. Muchas personas no obtienen ayuda porque piensan que no lo pueden pagar. Hay recursos disponibles de salud mental gratuitos y a bajo costo. Llame al 1-844-493-8255 o visite <http://coloradocrisisservices.org/> o envíe un texto al TALK a 38255 #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
31. Usted no está solo. Usted no es culpable. Usted puede obtener ayuda. <https://www.colorado.gov/pacific/cdphe/pregnancy-related-depression> #MentalHealthAwarenessMonth #LetsTalkCO
32. La salud mental positiva y el desarrollo socio-emocional de un niño se refuerza con relaciones de cariño, estables y con el apoyo de los adultos para ayudarlos a desarrollar importantes habilidades socio-emocionales. http://goo.gl/oifOjW #MentalHealthAwarenessMonth #toxicstress #LetsTalkCO