

PARA MAYOR  
INFORMACIÓN  
PINCHA EN LA  
PREGUNTA

# SALUD MENTAL



FUENTE

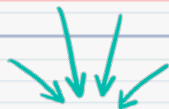
## ¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental incluye el bienestar emocional, psicológico y social. Existen diversas definiciones. Pincha para verlas en la pregunta.



## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE LA SALUD MENTAL?

La importancia de la salud mental es vital. Los aspectos más importantes se encuentran pinchando la pregunta.



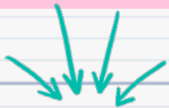
## ¿QUÉ FACTORES PUEDEN AFECTAR A LA SALUD MENTAL?

Hay muchos factores diferentes que pueden afectar su salud mental (Protectores y de riesgo a la salud mental). Pincha en la pregunta.



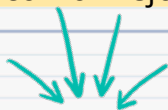
## ¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE TENER UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

Cuando se trata de emociones, puede ser difícil saber qué es normal y qué no. Estos problemas de salud mental tienen signos de advertencia. Pincha en la pregunta para saber más de estas señales.



## ¿CÓMO MEJORAR LA SALUD MENTAL?

La salud mental puede mejorar o empeorar. Es muy importante aprender a cuidarse y a mantener un equilibrio. Pincha en la pregunta para encontrar tics sobre cómo mejorar la salud mental.



## ¿QUÉ DEBO HACER SI CREO QUE TENGO UN PROBLEMA DE SALUD MENTAL?

Si crees que tienes un problema de salud mental, busca ayuda en los siguientes enlaces y teléfonos. Pincha en la pregunta para verlos.