

MISSION CITY COMMUNITY NETWORK, INC.

8527 Sepulveda Blvd. North Hills, CA 91343

10200 Sepulveda Blvd., Ste. 300A Mission Hills, CA 91345

MAYO ES EL MES DE LA CONCIENCIA SOBRE LA SALUD MENTAL

Hay esperanza.

Habla con nosotros.

Comparte tus pensamientos.

La salud mental es un aspecto vital de nuestra salud y bienestar en general. Así como cuidamos nuestra salud física mediante el ejercicio y una dieta equilibrada, necesitamos mejorar nuestra salud mental practicando el autocuidado, buscando ayuda profesional y promoviendo mecanismos de afrontamiento saludables.

Los problemas de salud mental pueden afectar a cualquier persona, independientemente de la edad, género, raza o estatus social. No son un signo de debilidad o un fracaso personal. En cambio, son una enfermedad como cualquier otra y merecen ser tratados con el mismo respeto y cuidado.

La enfermedad mental todavía está estigmatizada en muchas sociedades, lo que dificulta que las personas hablen abiertamente sobre sus luchas o busquen la ayuda que necesitan. El Mes de la Conciencia sobre la Salud Mental es muy importante. Al hablar y compartir nuestras historias, podemos ayudar a derribar el estigma que rodea a la enfermedad mental y alentar a más personas a buscar ayuda.

PODEMOS AYUDARTE

POR FAVOR, LLAMA AL 818-895-3100