Todos los meses deberíamos prestar atención a nuestra salud mental, ¿verdad? Pero como se ha sido designado mayo como el **Mes de la Salud Mental**, nos enfocamos especialmente en correr la voz sobre lo que tú puedes hacer para tomar acción por tu salud mental y por la salud mental de todas las personas en nuestro [county/city]!

[NOTE: our city = nuestra ciudad / our county = nuestro condado  
Please use the appropriate form of the word nuestra/nuestro when the option is stated.]

Tal vez ya sepas que más de la mitad de todas las personas en Estados Unidos experimentarán una enfermedad o trastorno mental en algún momento de sus vidas. Y casi todos nosotros tenemos momentos en los que nos sentimos estresados, ansiosos o cabizbajos. Cuando esto te sucede o le sucede a un ser querido, ¿sabes qué hacer?

El primer paso es reconocer que tú o alguien que conoces podría necesitar algún tipo de apoyo para mejorar su salud mental. Esto significa preguntarte a ti mismo con regularidad cómo estamos y preguntarles a otros también por si necesitan ayuda. Luego, si es necesario, puedes tomar acción para conseguir apoyo.

Únete a nosotros y a la gente de todo California para hacer la *Promesa de tomar acción por la salud mental*. Esta es una forma de comprometernos con nosotros mismos y con las personas que nos rodean a hacer que la salud mental sea una prioridad y a que haremos lo que podamos para apoyarnos unos a otros.

La Promesa de tomar acción por la salud mental dice:

**Prometo tomar acción por la salud mental**

* Yo prometo preguntarme a mí mismo cómo estoy para identificar mis necesidades de salud mental.
* Yo prometo aprender más sobre la salud mental.
* Yo prometo conseguir ayuda para mi propia salud mental y para apoyar la salud mental de los demás.
* Yo prometo compartir esta promesa con otros ¡para ayudarlos a que también tomen acción!

Puedes [descargar la promesa](https://takeaction4mh.com/wp-content/uploads/docs/CalMHSA_TakeActionPledge_Spanish.pdf) y encontrar más recursos que te ayuden a preguntar cómo estamos, aprender más y conseguir ayuda en el [sitio web de Toma acción por la salud mental / Take Action for Mental Health](https://takeaction4mh.com/es/).

No te pierdas nuestros próximos correos electrónicos durante el *Mes de la salud mental importa*. También puedes seguirnos y estar al tanto de las novedades en [Facebook](https://www.facebook.com/TakeAction4MH), [Instagram](https://www.instagram.com/takeaction4mh/) y [Twitter](https://twitter.com/takeactionformh).

[NOTE: Insert links for your agency’s accounts or use @TakeAction4MH accounts that are linked above.]

Estamos listos para tomar acción. Pregunta cómo estamos, aprende más y consigue ayuda para nuestra salud mental personal y colectiva en [county/city].

[Insert Agency/CBO Signature Line]