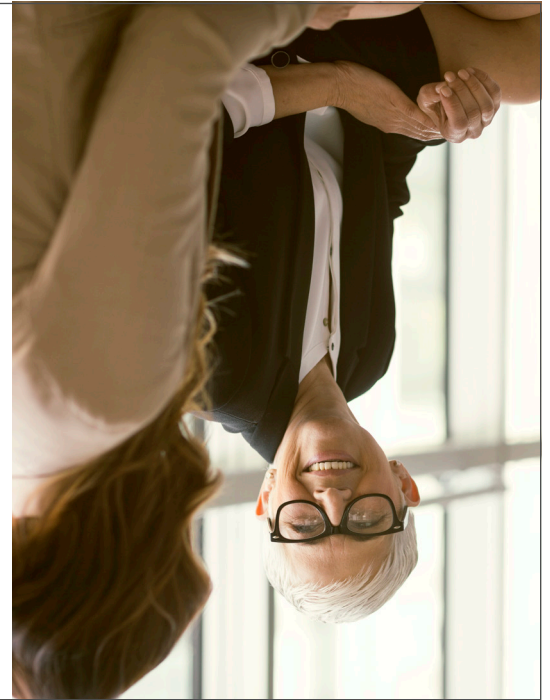


CLB170_1219_05



5 Maneras de Ayudar a Alguien que está Desanimado

- Usted puede ser un consuelo para una persona que está lidiando con sufrimiento emocional si aprende a identificar los síntomas y se toma el tiempo para hablar con él/ella. Considere estas cinco maneras de ayudar:
1. **Esté dispuesto a hablar sobre la salud mental en su lugar de trabajo.**
 2. **Conozca los indicios de alguien que pudiera estar deprimido.**
 3. **Identifique cómo puede usted ayudar y aprenda más al respecto.**
 4. **Haga preguntas con interés, respeto y cuidado.**
 5. **Entérese de cuáles recursos de salud mental están disponibles.**

¿Quiere saber más?

Obtenga más información en

PacificSource.com/mentalhealthsupport



5 Maneras de Ayudar a Alguien que está Desanimado

Usted puede ser un consuelo para una persona que está lidiando con sufrimiento emocional si aprende a identificar los síntomas y se toma el tiempo para hablar con él/ella. Considere estas cinco maneras de ayudar:

1. **Esté dispuesto a hablar sobre la salud mental en su lugar de trabajo.**
2. **Conozca los indicios de alguien que pudiera estar deprimido.**
3. **Identifique cómo puede usted ayudar y aprenda más al respecto.**
4. **Haga preguntas con interés, respeto y cuidado.**
5. **Entérese de cuáles recursos de salud mental están disponibles.**

¿Quiere saber más?

Obtenga más información en

PacificSource.com/mentalhealthsupport



CLB170_1219_05