



MENTAL HEALTH MINUTE

SEPTIEMBRE 2025



La importancia del diálogo interno positivo

El diálogo interno positivo es una herramienta poderosa que puede moldear su mentalidad al aumentar la confianza y mejorar el bienestar general. La forma en que hablas contigo mismo y sobre ti mismo puede influir en la forma en que manejas el estrés, superas los desafíos y persigues metas. Reemplazar el diálogo interno negativo con afirmaciones compasivas puede ayudarlo a reformar los patrones de pensamiento y crear una perspectiva más optimista.

Considere los siguientes consejos para practicar el diálogo interno positivo todos los días:

- **Elija un momento constante cada día para decir autoafirmaciones.** Considere configurar una alarma todos los días para entrar en una rutina de repetirse afirmaciones a sí mismo. Esto podría ser cuando se despierta por primera vez o antes de acostarse.
- **Coloque notas u obras de arte en su hogar que tengan autoafirmaciones.**

Puede ser útil tener recordatorios visuales para practicar un diálogo interno positivo. Muchas personas optan por escribirlas en notas adhesivas y colocarlas en un espejo o cerca de sus espacios de trabajo.

- **Comienza un diario.** Muchas personas prefieren escribir autoafirmaciones en lugar de decirlas. Crea un diario en el que escribas un diálogo interno positivo y reflexiones sobre tu progreso.
- **Reconozca el diálogo interno negativo y reemplácelo.** Es esencial notar los momentos en los que te dices cosas desagradables a ti mismo. Tómate un momento para replantear tus pensamientos y decir una afirmación positiva en su lugar.

No dude en buscar el apoyo de un proveedor de atención médica capacitado si necesita ayuda con su bienestar mental.

¿Conoces el 988?

La Línea Nacional de Prevención del Suicidio (Lifeline) se estableció en 2005 para ayudar a las personas en crisis. En 2022, Lifeline simplificó su número a 988 para que sea más fácil de recordar y acceder a las personas. En los tres años transcurridos desde su relanzamiento, el volumen de llamadas ha aumentado en un 40%. La Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias informa que Lifeline ha respondido a más de 13 millones de llamadas, chats y mensajes de texto en todo el país y sus territorios.

Septiembre es el Mes de Concientización sobre el Suicidio, un momento para crear conciencia, promover esfuerzos de prevención y apoyar a los afectados por el suicidio. El suicidio sigue siendo una de las principales causas de muerte en los Estados Unidos, con un estimado de 49,000 vidas perdidas cada año. Comprender cómo usar el 988 puede marcar la diferencia para salvar vidas.

Cómo funciona

El uso de Lifeline es gratuito y confidencial. Cuando una persona llama al 988, se le da la opción de conectarse a la Línea de Crisis para Veteranos,

acceder a ayuda en español o permanecer en la línea.

Si habla un idioma que no sea inglés o español, la línea de vida 988 utiliza Language Line Solutions para brindar interpretación a las personas que llaman en más de 240 idiomas adicionales. También hay disponible una opción de chat de video para personas sordas o con problemas de audición.

Una vez que se enruta la llamada, un consejero capacitado escuchará, brindará apoyo y compartirá recursos. Si el consejero siente que la persona está en peligro, llamará a los servicios de emergencia al 911, pero su objetivo es hacer todo lo posible para ayudar con un plan menos invasivo.

Obtener ayuda

Llame o envíe un mensaje de texto al 988 o visite [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) si usted o alguien que conoce está experimentando angustia relacionada con la salud mental.

Para obtener más orientación, comuníquese con un profesional de la salud mental.