



# MEJORA TU CONDICIÓN MENTAL

## ¿QUÉ ES LA CONDICIÓN MENTAL? ¿Y POR QUÉ NOS IMPORTA?

Así Como Mantenerse En Forma Físicamente Nos Ayuda A Enfrentar Mejor Las Demandas Físicas De La Vida, Estar Mentalmente En Forma Nos Ayuda A Reaccionar Mejor Ante Pensamientos Negativos, Situaciones Difíciles O Emociones Intensas.

Estar Mentalmente En Forma Significa Sentirse Bien Con Uno Mismo Y Con La Vida, Y Ser Conscientes De Cómo Pensamos, Nos Comportamos Y Sentimos. Cuando Estamos Mentalmente En Forma, Podemos Afrontar Situaciones Difíciles Con Mayor Facilidad, De Manera Más Positiva Y Creativa.

Tener Buena Condición Mental No Significa Sentirse Feliz Todo El Tiempo, Sino Tener La Fuerza Mental Para Superar Momentos Difíciles De Forma Más Rápida Y Eficaz.

### ¿Por Qué Es Importante La Condición Mental Para La Salud Mental?

Porque Estar Mentalmente En Forma Cambia La Forma En Que Afrontamos La Vida, Nos Hace Menos Propensos Al Estrés Y Nos Ayuda A Sentirnos Mejor A Largo Plazo, Conduciendo A Una Mejor Salud Mental. Finalmente, La Salud Mental Y La Salud Física Van De La Mano. Así Como Estar En Forma Físicamente Mejora Nuestra Salud Mental, Estar Mentalmente En Forma Mejora Nuestra Salud General Al Fortalecer El Sistema Inmunológico, Disminuir La Tensión Física, Bajar La Presión Arterial Y Reducir Las Hormonas Del Estrés.

### **TODO COMIENZA CON UNA SOLA PREGUNTA...**

Mejorar Nuestra Condición Mental Comienza Por Entender Dónde Estamos En Este Momento. Piensa En Tu Respuesta A Esta Pregunta... ¿Estás Donde Quieres Estar?

Mi Calificación De Condición Mental Hoy Es...

**Está Excelente 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 Necesita Ayuda**

### **PODEMOS AYUDARTE CON LA RESPUESTA...**

**KNC Mental Health First Aiders (MHFA) are available to help you Level Up your Mental Fitness. If your answer was ...**

**10, 9, 8 or 7** - ¡Lo Estás Haciendo Muy Bien! Sigue Con El Buen Trabajo.

**6, 5, 4** - ¡Estás Aguantando! Cuando Estés Listo Para Hacer Algunos Cambios Y Mejorar Tu Condición Mental, Un KNC MHFA Puede Ayudarte A Crear Un Plan De Acción Para Mejorar Tu Puntuación.

**3, 2, 1** - No Te Preocupes. Un KNC MHFA Puede Guiarte Hacia Recursos Y Personas Que Pueden Ayudarte. Por Favor, Comunícate Con Cualquiera De Los KNC MHFA Que Se Encuentran A Continuación:

**JED ADAMS: 816-907-9991**

**CATHY WALKER: 816-814-0671**

**JOSH ADAMS: 660-351-1351**

**BRAD WEBER: 224-242-2361**