

## **POCKET GUIDE**

### **Let's Talk About Mental Health**

## **GUÍA DE BOLSILLO**

### **Hablemos sobre la Salud Mental**

#### Part 1: Vocabulary Practice

physical health  
mental health  
upset  
worried  
anxious  
stressed  
anxiety disorder  
triste  
depressed  
depression  
addiction  
counselor

#### Parte 1: Práctica del Vocabulario

salud física  
salud mental  
alterado  
preocupado  
ansioso  
estresado  
trastorno de ansiedad  
sad  
deprimido  
depresión  
adicción  
consejero

#### Part 2: Conversation Practice

A: Are you OK, Juan?  
B: I'm fine.  
A: Are you sure? You look upset.  
B: Well, I feel worried and anxious.  
But I don't know why.  
A: Maybe you should talk to a counselor.  
It can help.

#### Parte 2: Práctica de la Conversación

A: ¿Estás bien Juan?  
B: Sí, estoy bien.  
A: ¿Estás seguro? Te ves alterado.  
B: Pues, me siento ansioso y preocupado.  
Pero, no se por qué.  
A: Deberías hablar con un consejero.  
Te puede ayudar.

#### Part 3: More Conversation Practice

A: How long have you felt sad, Mario?  
B: A long time. About two months, I think.  
A: That's a long time! You might be depressed.  
I think you need help.  
B: Help? What kind of help?  
A: You could talk to a doctor or a counselor.  
B: I don't think that would help.  
A: It can! You need to take care of your mental  
health. You know, mental health is just as  
important as physical health.

#### Parte 3: Más Práctica de la Conversación

A: ¿Cuánto tiempo te has sentido triste, Mario?  
B: Por mucho tiempo. Yo creo como dos meses.  
A: ¡Eso es mucho tiempo! Puede que estés deprimido.  
Creo que necesitas ayuda.  
B: ¿Ayuda? ¿Qué clase de ayuda?  
A: Tú puedes hablar con un doctor o con un consejero.  
B: Yo no creo que eso me ayude.  
A: ¡Sí, puede! Tú necesitas cuidar de tú salud mental.  
Sabes, la salud mental es tan importante cómo  
la salud física.