



## Are You Feeling Okay?

### What is Mental Health?

- Mental health is how you act with friends and family, how you take care of your body, your spiritual life and how you feel.
- Mental health affects the choices we make and how we handle things in our lives.

### What Is Good Mental Health?

- Grow and keep long lasting personal relationships
- Face problems, solve problems and learn from them
- Play, have fun and laugh

### Why Worry About Mental Health?

- A child's mental health is an important part of their total health and well-being.

### How Can Your ConnectCare Doctor Help?

- Your ConnectCare doctor can help with many mental health problems. Sometimes your ConnectCare doctor may refer you to a mental health specialist to treat some problems. It is very important to talk to your doctor if you have questions about your care.



Arkansas Department of Health



**ARKANSAS  
DEPARTMENT OF  
HUMAN  
SERVICES**

**For more information,  
contact ConnectCare at:**

ConnectCare  
4815 West Markham Slot 1  
Little Rock, AR 72205  
1-800-275-1131 or  
1-800-285-1131 TDD  
or visit

**[www.seeyourdoc.org](http://www.seeyourdoc.org)**

Office Hours: Monday-Friday  
6:00 A.M-10:00 P.M.

Spanish interpretation  
available



Arkansas Department of Health



Para más información,  
comuníquese a ConnectCare  
a:

ConnectCare  
4815 West Markham Slot 1  
Little Rock, AR 72205  
1-800-275-1131 o  
1-800-285-1131 TDD  
o visite

[www.seeyourdoc.org](http://www.seeyourdoc.org)

Horas de Oficina: Lunes-  
Viernes 6:00 A.M-10:00 P.M.

Interpretación en Español  
disponible



## Se está sintiendo usted bien?

### Que es Salud Mental?

- Salud mental es como usted se comporta con amistades y familia, como usted cuida de su cuerpo, su vida espiritual y como usted se siente.
- La salud mental afecta las decisiones que hacemos y como manejamos las cosas en nuestras vidas.

### Que es Buena Salud Mental?

- Desarrollar y mantener relaciones personales por mucho tiempo
- Enfrentar problemas, resolver problemas y aprender de ellos
- Jugar, divertirse y reír

### Porqué Preocuparse Acerca de Salud Mental?

- La salud mental de un niño es una parte importante de su salud total y bienestar.

### Como Puede Ayudar Su Doctor de ConnectCare?

- Su doctor de ConnectCare puede ayudar con muchos problemas de salud mental. Algunas veces su doctor de ConnectCare puede referirlo a un especialista de salud mental para tratar algunos problemas. Es muy importante hablar con su doctor si usted tiene preguntas acerca de su cuidado.