

TODOS TENEMOS DÍAS BUENOS Y DÍAS MALOS, PERO A VECES NUESTRA SALUD MENTAL NOS DOMINA

Estrategias prácticas de afrontamiento para el bienestar diario



✓ Pasa tiempo en la naturaleza



✓ Mantente hidratado(a)



✓ Duerme lo suficiente



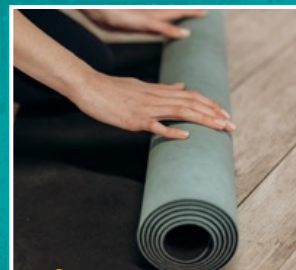
✓ Haz ejercicio



✓ Conecta con otros



✓ Come saludable



✓ Haz yoga



✓ Practica la gratitud

La salud mental es tan importante como la salud física. Solo porque no la ves no quiere decir que no exista.

- ¿A menudo te sientes triste o sin esperanza?
- ¿Has perdido el interés en cosas que antes te traían alegría?
- ¿Tienes pensamientos de suicidio o de hacerte daño?
- ¿Te sientes como un fracaso, una carga, o mal contigo mismo(a)?
- ¿Bebes o fumas para sentirte mejor?

Si sientes que tu capacidad para asistir a la escuela, hacer tus actividades diarias o encontrar satisfacción en las relaciones con los demás se ve afectada, es señal de que tu salud mental necesita ayuda.

RECURSOS DE SALUD MENTAL

Contacto Escolar:

Línea de crisis por texto:

Textea **"TALK"** al **741741**

Línea telefónica para suicidio y crisis:

Llama/textea al 988

o entra al chat en 988lifeline.org/chat

Insert
QR Code

Producido por

