



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

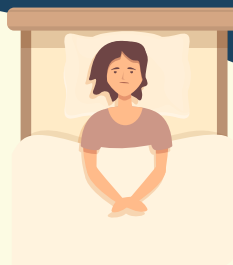
Estrategias prácticas de afrontamiento para el bienestar diario



Pasar tiempo en la naturaleza



Mantente hidratado



Duerme bien durante la noche



Hacer ejercicios



Conectar con otros



Comer saludable



Yoga/Meditación



Practicar la gratitud

LA SALUD MENTAL ES TAN IMPORTANTE COMO LA SALUD FÍSICA. SÓLO PORQUE NO PUEDES VERLO NO SIGNIFICA QUE NO ESTÉ AHÍ.

- ¿TE SIENTES FRECUENTEMENTE TRISTE O DESESPERADO?
- ¿HAS PERDIDO EL INTERÉS EN LAS COSAS QUE ANTES TE TRAÍAN ALEGRÍA?
- ¿TIENE PENSAMIENTOS DE SUICIDIO O DE HACERTE DAÑO A TÍ MISMO?
- ¿TE SIENTES FRACASADO, UNA CARGA O MAL CONTIGO MISMO?
- ¿TOMAS O FUMAS PARA SENTIRTE MEJOR?

SI TU CAPACIDAD PARA ASISTIR A LA ESCUELA, REALIZAR ACTIVIDADES DIARIAS O INVOLUCRARSE EN RELACIONES SATISFACTORIAS SE VE AFECTADA, ENTONCES TU SALUD MENTAL ESTÁ PIDIENDO AYUDA.

Recursos de apoyo a la salud mental



- COMUNÍCATE CON SU CONSEJERO ESCOLAR: ESCANEAR CÓDIGO QR
- ENVÍA UN TEXTO A LA LÍNEA DE CRISIS: ESCRIBE LA PALABRA AYUDA [741741](tel:741741)
- LLAMA AL TELÉFONO DE SUICIDIO Y CRISIS PARA HABLAR CON ALGUIEN: 988