

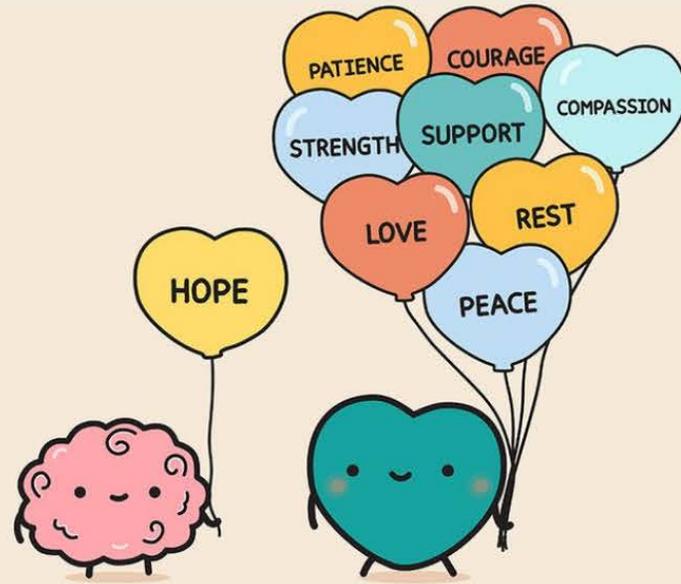
TU SALUD MENTAL IMPORTA

¿QUÉ ES LA SALUD MENTAL?

La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Puede afectar cómo pensamos, sentimos y actuamos.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE QUE ESTOY LUCHANDO?

- Dormir demasiado o muy poco
- Comer demasiado o poco
- Dificultad para concentrarse
- Falta de motivación
- Sentirse triste o desesperado
- Perder interés en cosas que solía disfrutar
- Tener una visión negativa de la vida.



TAKE WHAT YOU NEED

@HEARTSOFGROWTH

ESTRATEGIAS PRÁCTICAS DE AFRONTAMIENTO PARA EL BIENESTAR COTIDIANO



**CONÉCTATE CON
OTROS**



**DORMIR LO
SUFICIENTE**



EJERCICIO



**COMER COMIDA
SANA**

**ISBELL ACADEMIA DE
UNIVERSIDADES Y CARRERAS**



HAY AYUDA CUANDO LA NECESITAS

- CUALQUIER CONSEJERO ESCOLAR
- CUALQUIER ADMINISTRADOR O MAESTRO
- CENTRO DE BIENESTAR "LA PERCHA"
- LÍNEA DE TEXTO DE CRISIS: ENVÍE UN MENSAJE DE TEXTO CON LA PALABRA "HABLAR" AL 741741
- LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO - 988
- DEPARTAMENTO DE POLICÍA DE SANTA PAULA 805-525-4474