

NO ESTÁ SOLO.

TODOS TENEMOS DÍAS DIFÍCILES.

La mayoría de las personas sienten muchas emociones diferentes a lo largo del día.

El estrés puede ser una respuesta normal a los cambios, presiones y desafíos de la vida.

A continuación, hay algunos consejos de salud mental que pueden ayudarlo a afrontar cualquier desafío nuevo.

Las habilidades de manejo del estrés funcionan mejor cuando se practican con anticipación, no solo cuando hay presión.

Evite la sobrecarga de tareas • Duerma bien por la noche • Encuentre el lado positivo
Hágase tiempo para divertirse • Trate bien a su cuerpo

Solucione los pequeños problemas cuando sea posible • Construya relaciones positivas

Hay **AYUDA.**
Hay **ESPERANZA.**



Emergencias médicas y de seguridad pública
(*Medical & Public Safety Emergencies*)
Llame al 911

Línea nacional de prevención del suicidio
(*National Suicide Prevention Lifeline*)
Llame o envíe un mensaje de texto al 988

Servicios para casos de crisis y acceso de OnPoint
(*OnPoint Access & Crisis Services*)
Llame al 269-673-0202
Número gratuito: 1 (888) 354-0596

The Trevor Project (LGBTQ)
(866) 488-7386 o envíe un mensaje de texto al 678678

Línea de crisis para veteranos
(*Veterans Crisis Line*)
Llame al 988 y seleccione la opción 1 o envíe un mensaje de texto al 838255

OKAY2Say
(855) 565-2729 o envíe un mensaje de texto al 652729

 **OnPoint**
Caring for Allegan County