

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

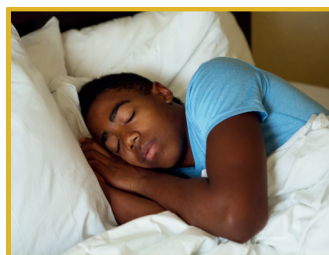
Estrategias prácticas de afrontamiento para el bienestar diario:



PASA TIEMPO EN LA NATURALEZA



MANTENTE HIDRATADO



DUERME BIEN POR LA NOCHE



HAZ EJERCICIO



CONÉCTATE CON LOS DEMÁS



COME ALIMENTOS SALUDABLES



MANTENTE ACTIVO



PRACTICA LA GRATITUD

La salud mental es igual de importante que la salud física. Solo porque no puedas verla no significa que no esté ahí.

- ¿Con qué frecuencia te sientes triste o desesperanzado?
- ¿Has perdido interés en las cosas que solían alegrarte?
- ¿Tienes pensamientos suicidas o de autolesionarse?
- ¿Te sientes como un fracaso, una carga o mal contigo mismo?
- ¿Bebes o fumas para sentirte mejor?

Si tu capacidad para asistir a la escuela, llevar a cabo actividades diarias o participar en relaciones satisfactorias se ve afectada, entonces tu salud mental está pidiendo ayuda.

RECURSOS DE APOYO PARA LA SALUD MENTAL

- Habla** con tu consejero en el campus o **pide ayuda** a un miembro del personal escolar
- Envía un mensaje de texto** a la Línea de CRISIS: Envía "AYUDA" al 741741
- Llama** a la Línea de Suicidio y Crisis para hablar con alguien: 988

