

Salud mental

Empodérese para llevar una vida mas feliz y saludable.



Practique el cuidado personal: Tome tiempo para meditar, estirarse, comer sano, hacer ejercicio y dormir suficiente. Hable con los demás sobre como se siente. Comparte inquietudes con amigos.



Tome descansos de las noticias: Demasiada información sobre eventos negativos puede afectar su bienestar. Trate de limitar las noticias. Apague las pantallas un rato todos los días.



Hable con su doctor: Cuénteles sus preocupaciones de salud mental. Es posible que puedan ayudarlo y derivarlo a un profesional de salud mental.



Recursos: Llame o envíe mensaje de texto al 988 o visite [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org) para apoyo emocional gratuito y confidencial. Disponible 24/7.