HABLEMOS DE
Salud Mental
Y BIENESTAR



LA SALUD Mental ES MUY IMPORTANTE

Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida y desarrollar todas sus habilidades..

SI NECESITAS AYUDA

Pidela

Está bien darte un respiro

¿CUÁNDO DEBO BUSCAR AYUDA?

- Sentimientos de tristeza o desánimo.
- capacidad reducida de concentración.
- Preocupaciones o miedos excesivos o sentimientos intensos de culpa.
- Altibajos y cambios radicales de humor.
- Alejamiento de las amistades y de las actividades.
- Baja energía y problemas de sueño.

HABLEMOS DE
Salud Mental
Y BIENESTAR



LA SALUD Mental ES MUY IMPORTANTE

Es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida y desarrollar todas sus habilidades..

SI NECESITAS AYUDA

Pidela

Está bien darte un respiro

¿CUÁNDO DEBO BUSCAR AYUDA?

- Sentimientos de tristeza o desánimo.
- capacidad reducida de concentración.
- Preocupaciones o miedos excesivos o sentimientos intensos de culpa.
- Altibajos y cambios radicales de humor.
- Alejamiento de las amistades y de las actividades.
- Baja energía y problemas de sueño.