



Consejos para mantenerse mentalmente bien

Manténgase conectado: Llame a sus amistades y familiares, únase a un club o sea voluntario.

Rete su mente: Resuelva rompecabezas, lea o aprenda una nueva habilidad.

Muévase: El ejercicio mejora el estado de ánimo y mantiene su cuerpo sano.

Busque apoyo: Hable con su médico o un terapeuta si necesita ayuda adicional.

Si necesita ayuda inmediata, llame al 988.



988

LÍNEA DE
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO Y CRISIS



988lifeline.org/es