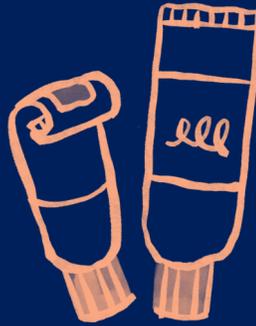


BOLETÍN SOBRE EL DESCANSO CEREBRAL

Consejos de salud mental del personal de consejería del PSD.

Tema:
Afrontamiento saludable
 Cuando los tiempos son difíciles, puede resultar tentador afrontar la situación de manera poco saludable, lo que podría empeorar las cosas.



Intente reducir el estrés mediante proyectos de arte, manualidades o juegos con amigos.



Dentro de las actividades saludables que podrían conectarte con otras personas están el tocar música con amigos, practicar deportes en equipo o salir a caminar con amigos o familiares.

¿NECESITAS APOYO?
 Servicios de Manejo de Crisis de Colorado
 coloradocrisiservices.org
 1-844-493-8255
 En mensaje de texto enviar "TALK" al 38255
988 Línea de prevención del suicidio y crisis
 Llamar o enviar mensaje de texto al 988, 988lifeline.org
Safe2Tell
 1-877-542-7233
 safe2tell.org

qrco.de/psdmentalhealth

Escanea, para ver más recursos de apoyo de salud mental.

Escanea, para leer esta información en línea.

Manejar los sentimientos de una manera prosocial puede desarrollar la autoestima, las habilidades sociales, la conexión con los demás y las habilidades de resolución de problemas y de resiliencia.

Pregúntale.

Escúchale.

Conéctale.