

¡LA SALUD COGNITIVA Y MENTAL ES ESENCIAL!

La salud cognitiva y mental es esencial a mantenerse sano.

Es apropiado pedir ayuda si experimenta

- La ansiedad, la nervosidad, o el estrés aumentado
- Pensamientos de hacerse daño a su mismo
- Dificultad con las relaciones personales o con la familia
- La desesperanza
- Tomar mas o usar otras sustancias para ayudarle sobrellevar



Durante este periodo difícil, es mas importante que nunca priorizar su salud.



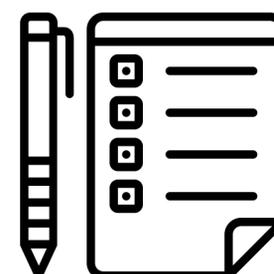
Terapia de trastornos



Terapia para el uso de sustancias



Emergencias
línea de teléfono dedicado a proveer ayuda



Salud mental chequeos

Marque 2-1-1 para conectarse con servicios locales de salud cerca de usted.

Los proveedores le dan espacios seguros para que usted pueda recibir cuidado.

Manténgase saludable. Manténgase conectado.