

La salud mental es tan importante como la salud física. **Desahogarse** y hablar sobre tus sentimientos puede ser el primer paso **para una mente sana y feliz.**



CUIDA TU SALUD MENTAL

#DESAHÓGATE
#ESTÁBIENHABLAR



RECURSOS

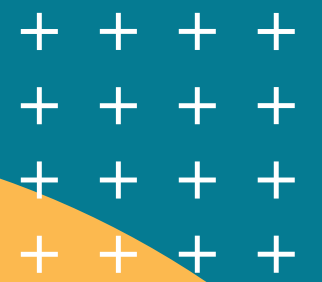
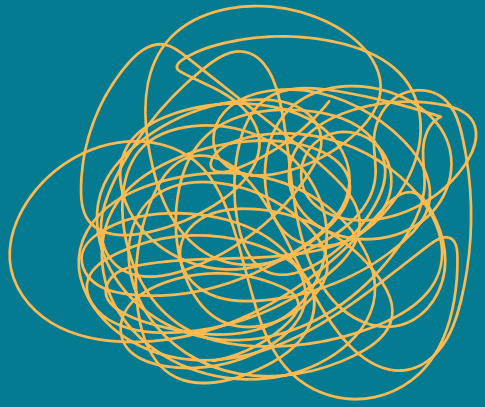
Para más información sobre salud mental, alternativas y recursos, visita:

NYC



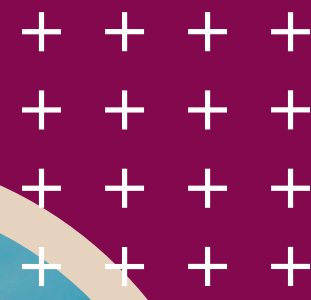
www.voceslatinas.org/communities-thrive

Inicia la conversación: hazle saber a tu ser querido que está bien ofrecer y pedir ayuda. Es NORMAL pasar por dificultades al lidiar con los desafíos de la vida. *"Sea lo que sea, estoy aquí para escucharte"*.



CUIDA TU SALUD MENTAL

#DESAHÓGATE
#COMPARTETUEMPATÍA



RECURSOS

Para más información sobre salud mental, alternativas y recursos, visita:

NYC



www.voceslatinas.org/communities-thrive