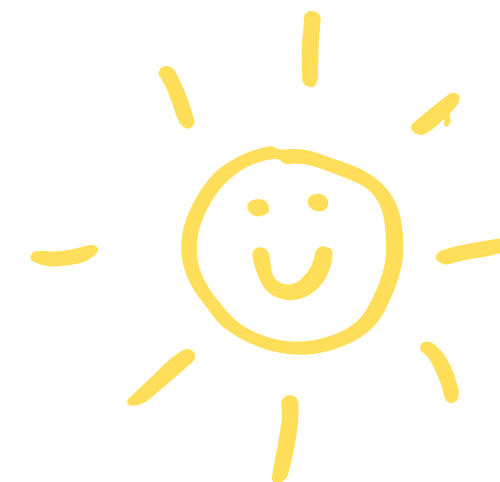


**¡NO  
ESTAS  
SOLO!**

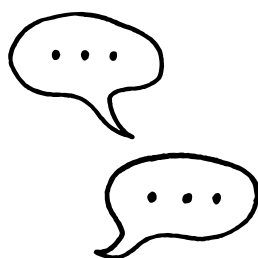


**¡NO  
ESTAS  
SOLA!**



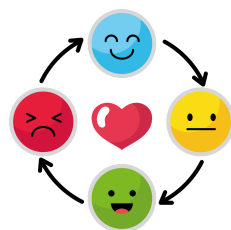
### No tengas miedo

Hablar de tus problemas no es una molestia, no sientas miedo. Hablar sana.



### Aceptá tus emociones

No te castigues por sentir tristeza, enojo o miedo.



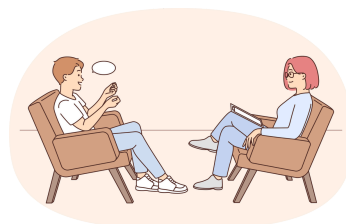
### Respirá y relajate

Técnicas de respiración o ayudan a calmar la mente.



### Pedí ayuda profesional

Psicólogos, psiquiatras y terapeutas están para acompañarte.



### Escribí lo que sentís

Llevar un diario emocional puede ayudarte a procesar pensamientos y liberar tensión.



### Tomate pausas

Unos minutos de descanso mental hacen la diferencia.



### Relaciónate

Hablá con amigos, familia o grupos de apoyo.



### Hacé cosas que disfrutes

Leer, pintar, bailar o cuidar plantas.



### Reconocé tus logros

Por pequeños que sean, todos los logros son celebrables..



**TU SALUD MENTAL ES  
IMPORTANTE**

