

Porque las palabras sobran cuando de salud se trata, pero las acciones se quedan cortas



Y la voz que suena en tu cabeza no siempre puede ser tu amiga ni mejor consejera



La falta de conocimiento y la exposición a comentarios negativos es perjudicial



Y la manera de detener el odio y todo el estigma que lo rodea, es hablando de ello

No dudes de ti mismo por comentarios ajenos

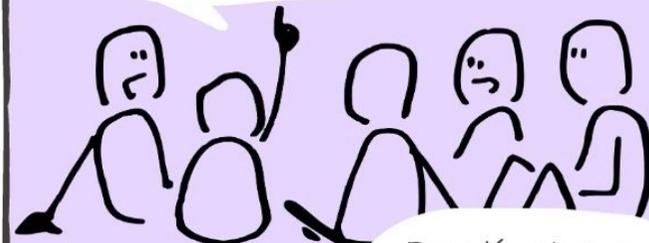
Busca ayuda en personas de confianza



Corta lazos que te mantienen abrumado y conserva aquellas relaciones que te motivan a ser mejor cada día



Cuida tu salud física y social de la mano



Pon límites a todas las personas que intentan detenerte o no te aportan



Y cuando sientas que has recuperado tu paz, ayuda a que alguien más lo haga



Cuenta tu experiencia y comparte el conocimiento que haz adquirido

Normalicemos el tiempo que conlleva el querer estar sanos mentalmente



No está mal sentir que no encajamos



Porque el molde no es el mismo para todos

Y lo que no es para ti, ni siquiera forzandolo será



Y dentro de este gran planeta



Todos merecemos sentirnos cómodos

Sube esa escalera, llega al final, sé feliz y ámate, porque eso nunca está de más

SALUD MENTAL

PAZ MENTAL

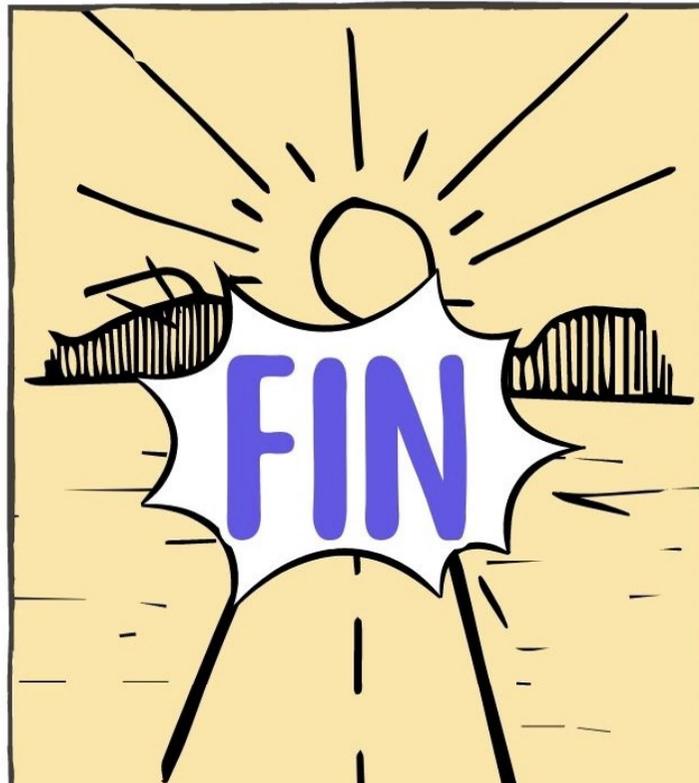
BIENESTAR

TERAPIA

TRATAMIENTO

IDENTIFICAR SÍNTOMAS

FIN



PORQUE AMARNOS NUNCA ESTÁ DE MÁS

