

**La tristeza,
la preocupación y el estrés
son reacciones normales
ante los momentos
difíciles de la vida,
pero si no disminuyen
cuando la situación mejora,
busque ayuda**

Podría sentirse mejor si:



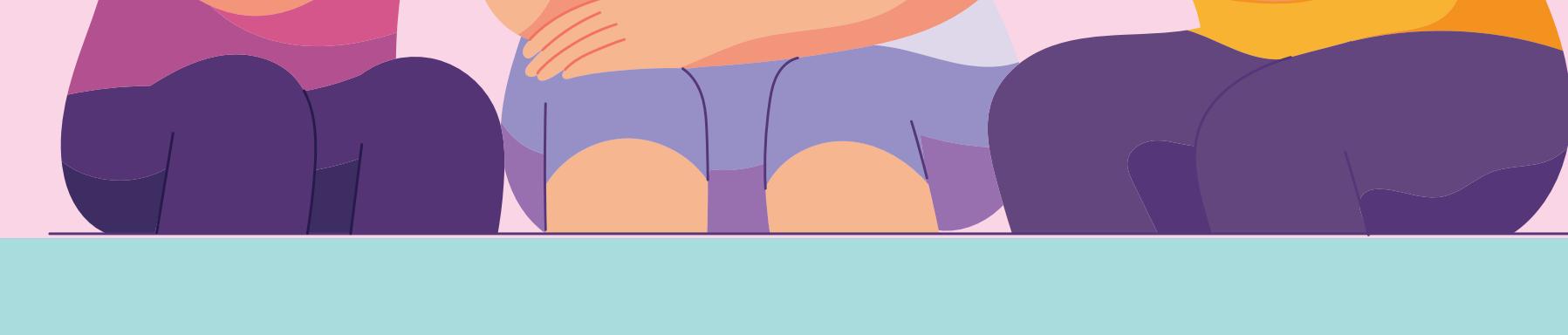
Descansa y mejora el sueño



Se alimenta sanamente



Hace ejercicio



**Convive con personas
positivas y cariñosas**



Habla de sus emociones.

¿Desea hablar?

**En este establecimiento de salud
puede hablar con un profesional
que puede ayudarle.**

Pida más información aquí

**Acérquese, confíe y hablemos.
Estamos para escucharle y apoyarle.**

#PrimeraAyudaPsicológica