

**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.**

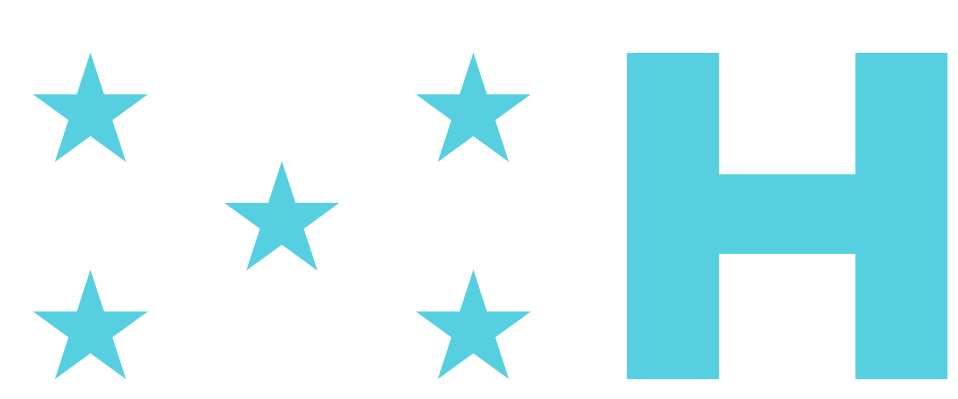
**¿Desea hablar?**

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

**Pida más información aquí**

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

**#PrimeraAyudaPsicológica**



**Salud**

Gobierno de la República

