



ESTÁ BIEN NO ESTAR BIEN

Cuidar tu salud mental es tan importante como cuidar tu bienestar físico. Explora estos consejos y realidades, y recuerda que **988** está aquí para apoyarte en los momentos difíciles.



REALIDADES

- ▶ **No todos los días son buenos.**
Todos pasamos por momentos difíciles. Reconocerlo puede ayudarte a encontrar esperanza y fortaleza.
- ▶ **Pedir ayuda está bien.**
Todos necesitamos apoyo en algún momento, y eso es parte de ser humano.
- ▶ **Puedes dar el primer paso.**
Llama al 988 y habla con un consejero capacitado que te brindará el apoyo que necesitas.

CONSEJOS



- ▶ **Cuídate.**
Puede ser tan simple como descansar bien, alimentarte de forma saludable o disfrutar de tu película favorita.
- ▶ **Habla con alguien.**
Mantén el contacto con tu red de apoyo. Compartir tus preocupaciones o ansiedades puede ayudarte a afrontarlas mejor.
- ▶ **Sé sincero.**
Compartir tus verdaderos sentimientos y pensamientos puede ayudarte. La comunidad del 988 está aquí para ayudarte.

Apoyo emocional gratuito y confidencial.

DBHDS

Virginia Department of Behavioral Health
and Developmental Services



988.

Llama, envía un mensaje de texto, chatea o utiliza ASL. 988va.org

