

Razones para ser parte del proyecto

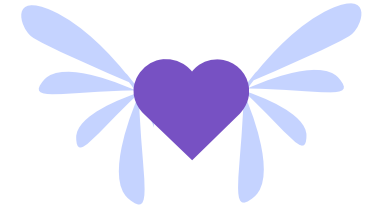
Súmate a este proyecto para crear conciencia sobre la importancia de la salud mental y apoyar a quienes lo necesitan. Juntos podemos construir una comunidad más empática, informada y saludable.

Cuidar tu mente es tan importante como cuidar tu cuerpo.
Hablar, sentir y sanar también es parte de vivir bien.

Súmate a nuestro proyecto local enfocado en mejorar la calidad de vida de los vecinos, fortaleciendo su salud mental.

Contactos

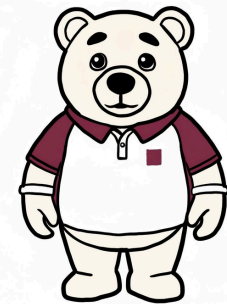
- ☎ 911 (emergencias)
- ☎ Línea de la Vida: 800 911 2000
- 🌐 www.gob.mx/salud



Proyecto local de

SALUD MENTAL

*Alejandro TC -
Joel Chuc -
Hector Tujin*

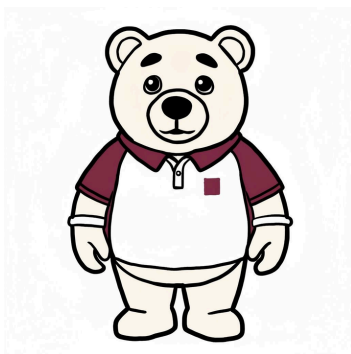


Propuestas para cuidar tu salud mental



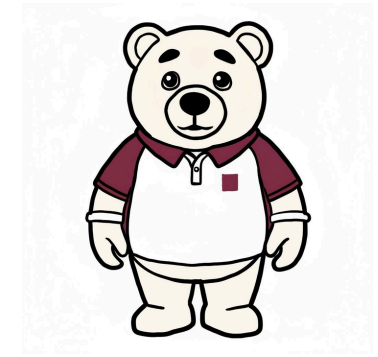
- * Dormir bien
- * Hablar de lo que sientes
- * Tomarte tiempo para ti
- * Mantener relaciones positivas
- * Pedir ayuda cuando la necesites

“No estás solo, siempre hay alguien dispuesto a escucharte.”



Nuestra misión

- ~Crear conciencia: que las personas entiendan que la salud mental es tan importante como la física, no algo secundario.
- ~Romper estigmas: dejar atrás ideas como “eso es debilidad” o “solo es cuestión de echarle ganas”.
- ~Fomentar el autocuidado: que cada quien aprenda a reconocer sus emociones y cuidar su bienestar.
- ~Impulsar la búsqueda de ayuda: que pedir apoyo deje de dar miedo o vergüenza.
- ~Prevenir problemas mayores: detectar a tiempo situaciones que podrían empeorar si se ignoran.



¿Qué es?

La salud mental es fundamental para nuestro bienestar general. No solo se trata de no tener enfermedades, sino de sentirnos bien con nosotros mismos, poder manejar nuestras emociones y enfrentar los retos de la vida diaria.

Hoy en día, muchas personas enfrentan estrés, ansiedad o tristeza, pero hablar de esto y buscar apoyo es una señal de fortaleza, no de debilidad.