

SALUD MENTAL



Cuida tu salud mental,
porque si la cabeza no
funciona, no funciona nada.

By: Chantal Elizondo Meza



Está bien darte
tu espacio para
hacer lo que te
gusta o no hacer
nada, está bien,
No sientas Culpa

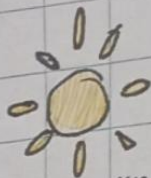
Para cuidar tu
Salud Mental



Ve a terapia



Sal a
caminar



toma un
poco de sol



Haz ejercicio



Escribe como
te sientes



Expresa lo
que sientes

SALUD
MENTAL

