

¿DÓNDE ESTÁ
MI CABEZA?



Tu
salud
mental

es tan importante como tu
salud física. No olvides
cuidar de ti mismo/a,
tomarte un tiempo para
descansar, relajarte y
recargar energías.

#SaludMental
#CuidadoPersonal

¿DÓNDE ESTÁ
MI CABEZA?



hoy,

recuerda que está bien
no estar bien.



Todos enfrentamos desafíos
emocionales en algún momento
de nuestras vidas. No dudes
en buscar apoyo y hablar
sobre tus sentimientos.



**Juntos podemos
superarlo.**

#SaludMental #ApoyoMutuo



¿DÓNDE ESTÁ
MI CABEZA?



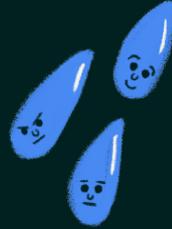
No tengas miedo de pedir ayuda.

Buscar apoyo no es un signo de debilidad, sino de valentía y cuidado personal. Si estás luchando, habla con un amigo, familiar o profesional de la salud.

**Juntos encontraremos
soluciones.** #Apoyo



¿DÓNDE ESTÁ
MI CABEZA?



**No te compares
con los demás.**

**Tu camino
es único.**



**¿DÓNDE ESTÁ
MI CABEZA?**



**El arte nos
permite
comunicar y
expresar lo que
a veces no
podemos decir
con palabras.**

