

# MAYO ES EL MES DE LA SALUD MENTAL !

La salud mental es importante para tu salud física  
y tu bienestar personal !!!



## Consejos Útiles



- Cuida de tu salud y tu cuerpo....
- Pasa tiempo con tu familia y tus amigos...
- Participa en actividades que te gustan y disfrutas....
- Haz tiempo para relajarte....
- Busca ayuda cuando lo necesites....

Si tú o alguien que quieres está sufriendo con depresión, ansiedad, o adicción a las drogas o al alcohol, tiene problemas en su familia o de pareja, o le preocupa su salud mental, un(a) psicólogo(a) puede ayudar.

Para más información visita nuestro portal: The Northeast Counties Association of Psychologists at [www.northeastnjpsychassoc.org](http://www.northeastnjpsychassoc.org).

También puedes buscar ayuda en estos portales: New Jersey Psychological Association at [www.psychologynj.org](http://www.psychologynj.org) and American Psychological Association at [www.apa.org](http://www.apa.org)

